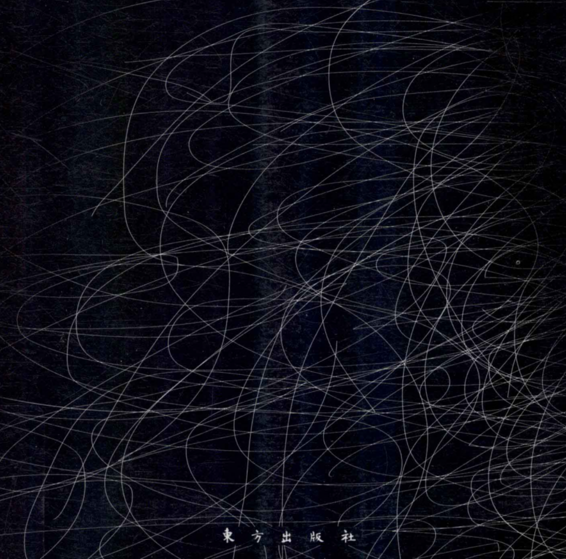
灵魂控制

——催眠术的前世今生

破除恐惧走进神秘
抛弃好奇发现真谛

涂小琼 著



東方出版社

也许催眠术不是最后的秘密，最后的秘密是你自己的信心。这个秘密能给你任何想得到的东西——幸福、健康、财富，而这一切的发生，前提是你知道如何运用这个秘密。

上架建议 文学/畅销



灵魂控制

——催眠术的前世今生

涂小琼 著

東方出版社

图书在版编目（CIP）数据

灵魂控制　催眠术的前世今生/涂小琼 著　—北京：东方出版社，2012
ISBN 978-7-5060-5386-0

Ⅰ ①灵　Ⅱ ①涂　Ⅲ ①催眠术　Ⅳ ①B841 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 230314 号

灵魂控制：催眠术的前世今生
（LINGHUN KONGZHI　CUIMIANSHU DE QIANSHIJINSHENG）

作　　者：涂小琼
责任编辑：姬　利　张　龙
出　　版：东方出版社
发　　行：人民东方出版传媒有限公司
地　　址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号
邮政编码：100706
印　　刷：北京智力达印刷有限公司
版　　次：2012 年 10 月第 1 版
印　　次：2012 年 10 月第 1 次印刷
开　　本：710 毫米×1000 毫米　1/16
印　　张：14 75
字　　数：160 千字
书　　号：ISBN 978 7-5060-5386-0
定　　价：32 00 元
发行电话：（010）65210059　65210060　65210062　65210063

谨以此书

献给那些探寻奥秘知识

并因知晓秘密

后而享受平静喜悦的人

前言

最初，这是一个关于如何控制他人心智的秘密。许多个世纪以来，那些宣称自己接近神的人自然成了秘密持有者，他们是有魔法的特殊的人：伟大的祭司、君王、教王、巫师、占星术士以及魔法师。他们大部分不被民众接近，而其他人为了获得同样的力量，则试图理解他们的方法和历史。

直到十八世纪，这个秘密终于得以窥觊：催眠术就是神秘技艺的关键。通过对那些持有秘密者和探索秘密的人的考察，我们发现，古代的祈祷、占卜、咒术、告慰死者或神谕、信仰冶疗、天主教神父的秘法，以及其他种种隐身术、妖术、通灵术、降神、萨满——与宗教和魔鬼相关联的奇怪现象，大都与催眠术有关。它是对古代信仰结构一种奇怪的适应。

如今，催眠专家摆脱了“信仰冶疗”的巫术影响，催眠术被用于医学冶疗、舞台表演、刑事侦讯、破解外星人冼脑之谜等；另一方面，纳粹、众多间谍机构、邪教和罪犯，也试图利用催眠术控制他人思想，达到别有用心的目的。

追踪催眠术的历史渊源，我们总处在一种矛盾的压抑情绪中：神秘伴随着偏见，好奇伴随着恐惧；有些人已接近秘密，有些人则被排除在秘密之外。

也许催眠术不是最后的秘密，最后的秘密是自己的信心。这个秘密能给你任何想得到的东西，幸福、健康、财富，这一切的发生，是知道如何运用这个秘密。这就是生活的大秘密。

涂小琼
2010 年 3 月 于北京

目录

第一章　未知的恐惧

我的灵魂穿越隐形之物，来世的世界模糊可见。渐渐地，离开身体远去遨游的灵魂再度以我为归，并且宣称——“我自己就是天堂和地狱。”

1. 揭秘还魂尸

离奇的故事后面隐藏邪恶的本质。

“他能行动，能吃东西，能听从对他说话的人的指令，他甚至还能讲话，但却没有记忆力，也不知道自己身处的环境”——人类学家梅特兰（Maitland）这样描述还魂尸。

2004 年，哥伦比亚警方截获 292 件伏都教玩偶，但由于恐惧魔法，没人敢打开这些手掌大小的黑色避邪物进行检查。哥伦比亚国道警察局长杰森·法贾多对此的解释是：“虽然巫术是不存在的，但如果你认为它存在，它就会产生作用。”

20 世纪的海地，一个伏都教流行的主要地方，故事是从一个名叫克拉瑞威斯·纳西斯的人身上开始的。1962 年，40 岁的克拉瑞威斯·纳西斯突然出现高烧症状而被送往艾伯特·斯坎威兹医院。48 小时后，他被证实已死亡，并在第二天下葬。18 年过去了，有关克拉瑞威斯的一切逐渐被人遗忘。

但在 1980 年的某一天，他却意外地出现在他妹妹面前——尽管克拉瑞威斯在叙述往事时仿佛事不关己般淡然，但倾听他这段骇人听闻故事的妹妹却感到毛骨悚然。克拉瑞威斯回忆说，“生前”由于他不同意卖掉家族的土地，于是他哥哥串通巫师毒害他……他记不清自己在棺材里究竟躺了多久才醒来，但清楚地知道，使他“复活”的，正是一个伏都

教的巫师。此后，他就与其他还魂尸一起被带到甘蔗种植园里做奴隶。两年后，控制他的人死了，于是他逃了出来，靠着乞讨和打散工，在异乡整整流浪了16年。直到确定他哥哥死了之后，他才敢重返故里，向世人揭示自己的真实身份。

海地太子港精神病中心的道杨博士对克拉瑞威斯作了全面检查，得出他"确实被施行过还魂术"的结论。1982年，美国《国民询问报》刊登了这个惊人的消息。

死人还魂，这怎么可能？难道伏都教真的掌握了控制他人的神秘技能？

伏都（Voodoo）教的黑色魔力，一直影响着这个世界的神秘和恐怖。伏都教，又称巫毒教，产生于非洲，大约在今天的尼日利亚某地。伏都教的教名源于西非法国殖民地的民间用语，意即"幽灵"或"保护神"。它向全世界输出信仰，尤其是加勒比海中的法国和西班牙殖民地。有人估计97%以上的海地人曾信奉伏都教，而且它已成为海地的一个旅游吸引点。伏都教在全世界共拥有5 000万信徒，而且在北美大陆，这种信仰已成为一些巫术的基础。伏都教信徒也在当地具有影响力。例如，在纽约市的哈莱姆（黑人聚居区）有许多商店和市场的货物架上，就有伏都教仪式所需物品出售。伏都教同时还有一些姊妹教存在，如巴西的马库勒姆（当地黑人的一种宗教仪式）、古巴的萨泰里阿教（结合非洲原始信仰和天主教宗教仪式的一种宗教组织），以及其他各种不同支系。通常，人们将伏都教归入崇拜魔鬼的邪教之列。

如果我们了解伏都教的历史，我们便会发现它是奴隶交易的产物。在16世纪，海地沦为法国殖民地，法国的白人把大量非洲黑奴贩卖到海地的同时，也把流行于非洲的原始宗教带到了海地，后来这些非洲黑奴将罗马天主教许多繁杂的宗教仪式与当地土教混合，便形成了神秘、诡异、令人闻之丧胆的伏都教。起初，白人奴隶主以死亡的痛苦对这种信仰进行压制——从事伏都教活动的人以及那些被发现带有神物（用于唤起魔力或被用来装下一个灵魂及联结人类与超自然现象的物品）的人将被关起来，被绞死或被活活剥皮。白人奴隶主为了改变黑奴的灵魂，让他们接受天主教的洗礼。于是伏都教逐渐把天主教信仰的一些

内容融合到了它的仪式和信仰当中。部落的神开始获得天主教徒的名字，神物常常与雕像和蜡烛之类的天主教礼拜用品放在一起。

马亚·德兰于20世纪40年代研究了海地的伏都教。他对那里的奴隶评论道："带来了他们特殊的传统，他们的语言，他们的神灵，他们的仪式，他们的舞蹈，他们的击鼓，他们关于家乡的记忆和他们的城镇、河流的名称。在非洲培养的魔术师和术士教给他们生来就是奴隶的下一代关于神灵的名字和特点，以及献祭所要求的事宜。"第一批奴隶船几乎是不可避免地将有学问的伏都术士带上了。他们在新世界仍能使这种信仰保持完整并使其不致衰败，基于这个事实，再加上一个离开家园流落至此的民族对它的需要，也许就导致了伏都教对早期奴隶们的重要性。

由于伏都教接受了一些天主教的信仰，信徒把他们的众神分成两类：非洲崇拜的古代神和重要人物死后而成的神，他们均被崇拜者们视为活着的神。他们喝水、争吵、做爱，可以是妒忌的、怨恨的，还有正寻求复仇的。伏都教并不远远地敬畏诸神，也不虔诚地看待他们。宗教的献身并不是以严肃的形式衡量的。从真正意义上讲，伏都教的崇拜者们与他们的神生活在一起。神是他们的同伴，是良师益友，也是当地人聊天的话题。进行仪式的人被神灵拥有，这些神灵叫做"劳"，他们在仪式期间驾驭着被拥有者。

参加伏都教活动的信徒通常需要充沛的精力，为此，仪式通常安排在周六晚上进行，以便第二天能有时间恢复体力。在集会期间，人们友好而又不拘礼节地随意聚在一起，非常愉快。人们将向众神，向神圣的圣父、圣子、圣灵行礼（许多神的土罐都陈列在那儿）。接着用来召唤某位神的护身符被插在沙里固定住。随后人们唱歌、跳舞，其目的是使神与人的关系更为紧密。某些疯狂激昂的舞蹈和有节奏的敲鼓声，也许有助于使某些祷告者处于一种恍惚状态，这是伏都教仪式的精华部分。

众神于是在人们的邀请下开始合法拥有人类，并且表现出传统的拥有迹象：大笑、发抖和恐惧。其他人则看护着被附体的人并防止他们因翻滚得太危险或太过分而受到不适当的伤害。神于是被认为"驾

驭”了这个人，而被附体的人“真的”成为神。 并且，条款中规定他属于神，是为神使用的。 被附体的人于是成为一个实实在在的证明：神真的就处于祷告者中。 但伏都教的仪式并不都显得那么严肃，在邀请“严肃”的神时，也有下流玩笑和欢乐的气氛。 在某些仪式中，一个巨大的木质男性生殖器形象被放在祭坛上，以防神突然需要一个这样的象征。 被附体的人用它化装，跳猥亵的舞蹈。

伏都教的准备仪式包括画魔符（符号），叫做“维瓦”。 这些象征形象都是些与护身符、避邪物（表示保护和力量的魔力符号）相当近似的符号。 许多研究人员已对伏都教的护身符和西方所描写的鬼符间的相似之处进行了评论。 “维瓦”代表将要召唤“劳”。

在伏都教的仪式中通常还要进行动物献祭，进入恍惚的巫师则扮演相当戏剧性的形象，这是海地吸引游客的一个兴奋点。 但它的组织和它遍布全世界的信徒一样深奥。 特别是在一个关心生态和动物权利的时代里，伏都教用动物献祭确实增加了它的名气。 比如说，在“劳”的仆人入会式上，就有小鸡和其他动物被活活撕开。

伏都教的这种仪式，不对任何人有恶意。 被观察家评论最多的，是伏都教“黑巫术”的一面。 的确，伏都教的仪式可被用来扼杀生命，并且巫师的角色很容易被魔术师的角色所掩饰。 这类巫术实际上在海地是非法的，尽管人们认为它是普遍的活动。 魔摄法也许是伏都教的“黑巫术”中最有名的形式：巫师制造一个蜡制假人，通过咒语与其他黑色魔法，使其受到一定程度的损害——他们认为这就会在被诅咒的真人身上产生出同样的效果。 仪式用于杀害生命、获取财富、让敌人交上一段时间的厄运等等。 在伏都教中，最广为流传的“黑巫术”，是巫师把死者变成还魂尸。

是咒语的力量？ 还是伏都教的巫师催眠了克拉瑞威斯？ 抑或另有隐情？

法国人类学家阿尔弗雷德·梅卓克斯开始研究还魂尸现象，但他对有关证据却持怀疑态度。 他找到了另一个还魂尸，发现实际上她是一个智力迟钝的女人。 无疑，她当时还活着。 阿尔弗雷德·梅卓克斯发现一些令人信服的证据。 例如，关于一个被埋在明显比她小很多的棺

材中的女人——她的脖子已被扭断以便棺材能容得下她。另外，在下葬仪式中由于事故，导致这个女人尸体的一只脚被严重烧伤。她在活着时，曾经拒绝过一个以她的情人自居的人。几年后，她的还魂尸被认出来，因为她的兄弟注意到了她严重扭伤的脖子和被烧伤的脚。

人们逐渐对还魂尸的传说开始重视起来。哈佛大学生物系年轻的人种植物学家E 韦德·达维斯博士，首先在《人种药理学杂志》上撰文指出，所谓还魂尸完全可能确有其事，并推测当地土著巫师一定通过他们掌握的某种催眠术，或者是使用重度麻醉剂，以此来制造所谓的还魂尸。

1980年，达威斯博士在主管拉马奎尔·丹根博士的任命下，亲自飞往海地，以揭开还魂尸的秘密。在此之前，达威斯曾经花了9年时间遍游亚马逊河流域的几十个印第安土著部落，目睹过许多巫师控制他人心智的魔法，也耳闻了不少关于巫师使用毒药的传说。他来到海地，深入到神秘的伏都教中，很快就有了发现：花钱从巫师那里买到各种还魂尸的药粉陷害仇人，在当地几乎是半公开的事。

达威斯博士曾耗费2 400美元从巫师手中购得8种不同的“还魂尸粉”，经化验后发现，尽管各地巫师的配方千差万别，但都以河豚毒素为主。河豚毒素的毒性较氰化钠大1 000倍，0.5毫克即可使人中毒死亡。它是一种剧烈的神经毒物，其麻醉作用比可卡因强16万倍。但极微量的河豚毒素却能使人有发热兴奋的快感，在盛行吃河豚鱼的日本，还有因吃河豚中毒“死亡”并埋葬之后复活的传说。

某些还魂药中还含有荨麻、蟾蜍、毒蜘蛛、蜥蜴等的提取液，还混杂着少量的人体死尸碎末。众所周知，蟾蜍毒素可导致心脏和神经的功能发生障碍，而毒蜘蛛的毒液会令神经呈麻痹状态。

看来，还魂尸不是巫师的催眠术造成的。但是，施法者使毒药进入受害者体内的秘密在哪里?

原来，海地的气候非常炎热（全国年平均气温24 ~27℃），土著人大都赤足行走，衣着也很单薄。施法者从巫师那里弄到一份毒药，涂在被害者的屋内外及床上、椅子和日常用具上，于是毒素便渐渐通过皮肤渗入这个倒霉蛋体内，使之心跳变慢、脉搏微弱、血压下降，呈现出

假死状态。

当受害者被人误以为死亡而埋入坟墓后，巫师又悄悄地把他从坟墓里挖出，灌以解药，将“尸体”弄醒，继而强制他吞服一种含有山药和曼陀罗的药膏。据说，山药也是一种解药，能使人从假死转为苏醒。而曼陀罗的主要成分为山莨菪碱、阿托品及东莨菪碱等，它具有使中枢神经系统兴奋，阻断 M-胆碱反应系统，对抗和麻痹副交感神经的作用——正是它使受害者产生幻觉、不自主动作和失忆等症状。

如此，各种药品的副作用使受害者大脑机能产生障碍和记忆丧失，所以还魂尸处于一种像机器人似的中毒状态。

尽管有时还魂尸被用于对付活人，但在海地的伏都教中最普遍的做法，是将还魂尸当做奴仆使唤，即作为一种廉价的劳动力，直接为巫师工作，或被卖给其他的农场主用于种地。海地人非常畏惧还魂尸，为了不让自己或其亲属变成一具恐怖的还魂尸，传统的方法是在坟上放一块又大又重的石头，以防巫师挖走尸体。亲戚们“轮流站岗”看守墓地，直到尸体开始腐烂为止。

另一种用于防止死者被变为还魂尸的“技术”是使尸体残缺，这样即使他从墓里醒来，也不能正常活动。一些更为隐秘的方法，如在死者心脏钉上大铁钉，把死尸的喉管割断，有时也用于防止尸体变成还魂尸。再比如说，亲属将成千上万的小种子、小珠子和一段一段的绳子撒在坟墓四周，认为即使尸体醒来也会被这些串在一起的链子紧紧缠住，以至于他既听不到也无法注意到巫师的召唤。

海地的法律对“变还魂尸”这种行为作了规定。海地刑法第 249 条规定这种活动为非法。施用药物也将被视作企图谋杀。因为虽然不会引起真正的死亡，仅是制造一种或多或少被延长时间的昏迷现象，但这有可能对任何人都不利。如果在用了这类药物后，服用者被掩埋，则该行为无论其后果如何都将视为谋杀。

还魂尸的秘密终于被揭开，实际上海地的迷信活动根深蒂固，还魂尸已成为其最现代的政治和文化的一个部分。海地的两个独裁者弗朗索瓦·杜瓦利埃（François Duvalier）和他的儿子让-克洛德·杜瓦利埃（Jean-Claude Duvalier），在他们的独裁统治中都利用了还魂尸的神话。

老杜瓦利埃使民众相信他是个威力强大的魔法师，他通过将他的私人“军队”命名为“通通斯·麦克兹”（海地传说中的魔鬼）而加强了这一宣传。甚至在1994年，海地人还试图用还魂尸的传说吓退准备侵略该岛的美国海军。正如《每月邮报》当时报道的：“海地已组建了‘还魂尸’战斗营，以终止美国入侵的威胁。海地军政府宣称已创建了一支军队，其成员曾经已死亡，但又获得了一半生命，他们专为伏都术士服务。”

2. 被巫医控制的灵魂

巫医们从不在意唤醒病人对自己的行为和疾病的洞察力，他们竭力在病人心中培植一个信念，那就是：缓减病情和维持安宁的惟一方法就是——听从他们和他们传达的神的指令。

医学一直承受着一种压力，要对所对付的疾病向大众提供解释。最初，需要祛除的害人精是主要的病根病源，巫医通灵治疗术的伎俩就是发挥迷幻的心灵安慰术，而萨满教巫师的职责仅仅是发展和改良画符念咒的技术。即使到了理智时代，科学与医学都在21世纪达到了新的高峰，可是许多人发现要完全摆脱以下的观念其实很难：神是现实存在的，魔法是现实存在的；我们的世界里充斥着精灵、鬼魂、天使和魔鬼；驱鬼去邪比药物更灵验。因此，直到今天，我们中的很多人仍然相信：巫医的魔力无处不在。

2009年9月，《有线怪谈》栏目主持人陈晓华和嘉宾司徒法正师傅，前往印尼加里曼丹岛，探寻一位女巫医——她可以请神上身，为信徒祛邪治病。传闻她用的方法是剖开人的肚子，逐出妖邪。巫医每晚10点后才开始接见信徒。信徒来这里必先沐花浴，然后再往身上撒盐。一切事毕，信徒才可请巫医落神治病。

节目拍摄期间，正好有个男子前来求医。他的一双烂透的脚，发出阵阵难闻的异味。该男子称，他之前得罪了一个印尼人，怀疑被人

下了降头（一种流行于东南亚的恐怖邪术），导致小腿一直溃烂，呈现淤黑色。

巫医便开始作法，旁边的弟子也同时诵经，为她请神上身。巫医请的神本土语叫“叻叻”。刚开始巫医似乎很痛苦，发出奇怪的呻吟声。之后她不断吃槟榔，还有很多不知名的药草，神情开始变得非常古怪。随后，巫医用一把木质匕首在该男子肚脐眼处来回狠刮。据她的弟子所言，进行驱邪法事前，首先要用灵力，把邪气集中在肚子上。

约过 20 分钟，巫医用手“抓”出邪气，封存在一个玻璃瓶里。继而以圣灵之力为患者封身，防止其他邪气入侵。然后再用柠檬洗去他脚上的秽气，最后用天然药草为他包扎。

那么，巫术之所以盛行，大众之所以当真，究竟是什么缘故呢？

那些最具名望的巫医术士们声称，他们具有超越自然的魔力，这种魔力能够使他们为病人治病。许多巫医术士宣称，在他们为病人治病时，神灵便附到他们的身体上——他们并不知道自己在做些什么。

现在让我们来看看菲律宾的通灵手术师吧。大约有 15 个男人和一个女人，他们住在马尼拉和阿希格兰省，用他们的通灵手术替病人治病。这种通灵手术原来竟是一种魔术伎俩。在手术过程中，“手术师”通常把鸡的内脏藏在手掌中，然后，他们装出一副仿佛已经摸到了病人的体腔或者肢体的模样，紧接着就拿走了病灶。

他们声称，按照附体的神灵的旨意，用这种手术可以医治任何一种疾病——从肝硬化到肺癌。在一般情况下，这些巫医术士都有助手帮忙，由站在旁边的助手将装有动物血液和从槟榔籽里提炼出来的颜料的小塑料瓶偷偷塞给巫医，好像真血是从受骗的病人身上流淌下来似的。做手术的巫医轻轻地捏着病人身体上的软组织和肌肉，在那些没有受过特殊训练的人们的众目睽睽之下，就好像是那巫医真的把手伸进病人身体里。

在非洲，巫医有自己的“神号”，他们在民间乃至于上层社会中是相当受人敬重并具影响力的。由于巫医在当地的传统观念里有着根深蒂固的心理影响和威望，故他们的事迹流传甚广，医术也被传得神乎其神。在非洲东南部斯威士兰王国（Kingdom of Swaziland）首都姆巴巴纳

（Mbabne），尼可拉·唔吉兰尼就是当地一位巫医。他问病行医时通常要靠骰子、贝壳和一块真正的人骨通过“神的操纵”来确诊下药。在他的诊室内，放着数以百计的令人眼花缭乱的大小草药瓶。来求诊的病人总是对他毕恭毕敬、唯命是从。那么，尼可拉又是怎样成为受当地人崇拜的巫医呢？原先他是当地一间观光旅馆的调酒师，后来他辞去工作投到一名老巫医门下拜师学艺两年，又回到姆巴巴纳自立门户，成了一名地地道道的“圣哥马”（即巫医）。他的巫名叫唔杜里，这是使他能够通灵的“神号”。

在非洲一些国家中，像尼可拉这样的巫医为数不少。在斯威士兰王国内最有名望的巫医是一位女士，她的巫名叫马夏罗格·杜文尼。据说她从 14 岁起即开始接受巫医训练，16 岁便挂牌行医，如今已有 34 年的巫医生涯，而且声名远播。她的病人有来自斯威士兰本国的、有来自津巴布韦、赞比亚及博茨瓦纳等周围国家的，病人的身份地位也各不相同，从平民百姓、商贾富翁，到王公大臣、大学教授，甚至于搞现代西医的医生等等。她每次给人“诊断”收 10 美元左右的诊断费，然后根据用药和治疗的效果再收药费与治疗费。在她的多处寓所中都有一间大药房，贮存着各色各样的草本药物和动物性药物，瓶瓶罐罐堆满了房间，在五颜六色的瓶罐标贴上或写或画布满了不知所云的字母及符号。这里是她的药房重地，只有她本人和几个资深的徒弟可以进入。由于她曾经受过“灵”的训练，所以能够在众多的药物中对症择药，而且能使某些极为普通的药“神化”。

巫医医术，实际上是非洲人民长期以来在与自然界进行生存搏斗过程中创造发展出的一种医疗手段，但因人们囿于对大自然科学认识的程度，故冠以许多超自然的神秘色彩。如果你揭去那层神秘的面纱，以真实的目光去分析研究，就会发现其中所包含的科学性。南非约翰内斯堡金山大学医学院曾于 1977 年首次举办了一个巫医学术研讨会，邀请了南部非洲诸国的一些有名巫医参加。当时一些参加会议的巫医曾当场表演了他们的治病手法，其熟练的程度与治疗的效果甚为西医学者所赞叹，甚至他们所使用的草药中有相当一部分也是可以用现代药理学来解释的。虽是如此，许多巫医依然认为自己能与神交流意识，他们

行医都是靠神的指示，而这些神又都是善良的，假如行医者怀有恶意，神便会离他而去。

巫师在施法行巫之时，道具是不可缺少的。这些道具通常是各种动物的骨骼、牙齿、肝、胆、皮、尾、头和角，各种植物的根、茎、叶皮、花和果实，以及玉石、铁矿石、磷灰石、硫磺、硝等各种经过研磨而易于起明显化学反应的矿物质。此外，整条的活的或死的蛇、蜥蜴、蝎子等小动物是他们道具中必不可少的噱头。如果你刨根问底地追问巫师这些道具是怎样具有法力的，他除了告诉你一些来自“神”的回答之外，最多再给你一个神秘的微笑。因为这是事关其“商业秘密”的大事。

1625 年，奥林奇亲王威廉二世（William II，Prince of Orange）率兵围攻布雷达城，他的军队中流行起了坏血病，士兵纷纷病倒，眼看战斗力要丧失殆尽。亲王就给医生送去几个小药瓶，里面是用黄菊、苦艾和樟脑炼制的糖浆。亲王让医生说，这种糖浆是非常珍贵和少见的良药，是历尽艰险弄来的，而且是浓缩的，效果很强，加两三滴在一加仑水中，就能治病了。士兵们对亲王和医生的话深信不疑，大家高兴地服了药，结果坏血病居然不治而愈了。

这种利用病人的心理作用或想象力来治病的案例不计其数，尤其在巫术的历史中，巫师经常用一些恐怖仪式、怪异的手势、压抑的氛围，让身处其中的女人们吓得魂不附体，最后导致了神经错乱这样的疾病。然后巫师们声称这是魔鬼在施展法术害人——不仅病人和旁观者这样认为，连巫师本人也这么觉得。

巫术的种类也有很多，什么驱魔避邪、咒人、反咒、施法等等，都是巫师们“经营”的范围。农民如希望庄稼丰收，他们便可花点小钱去巫师那儿讨一罐灵药埋在地里，他们在撒下稻种之后既不除草也不施肥，只是任其生长而静等“丰收”；老太太想抱孙子了，她也可从巫师那里求一包灵药，偷偷将之放在儿媳吃的食物里。结果，媳妇也可能真的生下了儿女，也可能得了胃病；患单相思的男孩也有可能会跑到巫师那一把鼻涕一把泪地求来一付巫符，再悄悄地放在女孩子经常出入的地方，以待心中的恋人回心转意；有些年老的部族酋长难以应付三妻四

妾的纠缠，便请巫师施巫术给他恢复青春活力。至于最令人感到神秘的咒人术是如何施行的，外人则难以知其内详了，但一般的反巫之术却较为“大众化”。例如：把被巫术咒死的人背在背上，穿过村庄，死者的灵魂便会将复仇者带到施巫术者的家中。

产妇如中了巫术而难产时，可向巫师讨一种草药服食，但当产妇吃完草药时须迅速把盛药的碗摔在地下，胎儿便会顺利出生，而行巫术咒人的人便会头痛。

向巫师许愿或买回施了巫法的“护身符”佩带，都可以防止或抵消仇人对你施展的巫术或诅咒。

美国康奈尔大学（Cornell University）在加纳共和国的阿波库达地区曾做过一次有关巫术问题的专项调查。当地的巫术十分流行，土著居民中有半数的人认为，自己的某种生理缺陷或心理不正常现象均是受巫术影响所致，其中几乎有1/4的人认为自己正在受到巫术的诅咒。有许多人认为自己生病或是在社会生活中遭到挫折，乃是因开罪了某位神祇的缘故，比如疏忽了祭祀，触犯了某项禁忌等等，解决这些问题的惟一办法就是去求助巫师施行巫法。

同类的调查还发现，尼日利亚某些部落对人与巫术关系抱有特殊观点：他们认为每一个人的智慧、才能天生是相等的，地位也是平等的。如果有谁的能力超出他人或者此人影响力突然增加，乃是因为他对亲属和友人施用了巫术所致。原来，在英国殖民势力到达狄孚人居住地之前，狄孚人的社会是没有任何权力结构的。直到19世纪后期英国殖民势力侵入和1914年英国建立“尼日利亚殖民地和保护国”时，英国人从当地居民中任命了一些酋长、区长之类的地方土官。但被任命为酋长、区长的人却都被其他土著居民视为具有巫术，因而加以抵制。久而久之，他们对“人与巫术”的看法就流传并固定下来了。

在中国，战国之前，巫医不分的现象普遍存在。巫的司职之一，即为医也。1973年，在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的西汉医学帛书《五十二病方》，是现知我国最古老的医学方书。书中叙录了大量以祝由巫术愈病的方法，内容具体涉及以祈祷观想中的“黄神”来驱邪逐鬼，以“男子精”画“符”，“禹步”、祝辞、“咒鬼”等巫术方法来压

胜鬼邪，治愈疾病。如在治疗“疣疮”时，“令疣者抱禾，令人呼曰：‘若胡为是？’应曰：‘吾疣’，置去禾，勿顾。”这里以稻禾代表疣疮，放下稻禾，表示放下疣疮，整个巫术形式象征放下“负薪（禾）之忧”——与疾病从心理上坚决告别，是一种带有极强良好心理暗示的巫术疗法。

隋唐宋明各代，以官方名义设立“祝禁博士”与“咒禁师”，使巫术冶病官方化、礼仪化、合法化。如《隋书·百官志》载云：“祝禁博士（二人）等员”，《旧唐书·职官志》“太医令掌医疗之法，丞为之贰，其属有四，曰：医师、针师、按摩师、咒禁师，皆有博士以教之。”又云：“咒禁博士一人（从九品下），咒禁师二人，咒禁工八人，咒禁博士掌咒禁生，以咒禁除邪魅之为厉者。”又“尚药局……（设）咒禁师四人”。《新唐书·百官志》说：“太医署令……四曰咒禁师……咒禁师二人，咒禁工八人，咒禁生十人。”并称：“咒禁博士一人，从九品下，掌教咒禁袚除为厉者，斋戒以受焉。”

太医署设咒禁师，级分“博士”、“师”、“工”、“生”数等。说明其阵容之大，分工之细。战国时期出现的巫医分立，至此又明显地合流了，此即所谓“医巫所以御妖，养性命者也”，此将二者并提等视，认为都是养生疗病之法，可见此时巫医的地位未稍损减，反有推升之势。

宋代因应唐制，于太医局立咒禁一科，设“按摩咒禁博士”一职，明代太医院则设祝由科：“太医院掌医疗之法，凡医术十三科……曰祝由。”说明此时咒禁之术仍兴而未衰。官方既设咒禁科职，巫术入宫冶病，更是堂而皇之。《宋史·陈皇后传》即载有皇后之姊持符入宫冶愈公主顽疾事，皇上见之非但不怪，反视为人之常情。

没错，历史上的巫医大多有许多信徒，较典型的如东汉末巨鹿人张角，自称大贤良师，奉黄老道，“符水咒说以疗病，病者颇愈”，深得百姓信任。于是张角遣弟子八人，使于四方，“转相诳惑，十余年间，众徒数十万”，由此形成一个连结郡国、遍布各州的庞大群众组织。（《后汉书·皇甫嵩传》）以治病为名最终形成带有政冶性的组织。最直接的原因，无疑出自广大民众对符水咒说冶病法的信任。

英国人类学派的后起之秀詹姆斯·乔治·弗雷泽（James George Frazer，1854 年～1941 年）在泰勒学说的基础上，进一步把巫术所建立的错误联系思维方式归纳为两个方面："同类相生"和"物体一经互相接触，在中断实体接触后还会继续远距离的互相作用"。弗雷泽把前者称为"相似律"，后者称为"接触律"。他说："总之，巫术是一种被歪曲了的自然规律的体系，也是一套谬误的指导行动的准则；它是一种伪科学，也是一种没有成效的技艺。"

然而，"巫术"被定义为"无效的技艺"，有时又被定义为"虚假的本领'，这样的表述似乎是有歧义的。如果把巫术活动当作原因，因巫术活动而产生的实际后果算是结果，那么，就不能不承认凡是针对人的巫术常常可能在不同程度上达到预期的目的。果然如此，无条件地说"无效"或"虚假"就有点问题。我们理解，所谓"无效"或"虚假"是就物理性质的影响而言的，但真正的唯物主义者在判定因果关系时从来不排除心灵影响的因素。假如某甲用恶毒的话语侮辱了某乙，某乙不堪其辱，心脏病发作而死。在这里，起作用的是某甲的恶意，而不是话语的物理性能，但恶意是通过说话来体现的。巫师如果能通过其仪式或咒语所营造的气氛而影响他人，从而导致事情的某种预期变化，就是有效的、真实的，不宜笼统地说是"无效"或"虚假"的。

但凡巫师都有一套获取群众信任的伎俩，例如编造自己的身世，通过某些本质上属于魔术的手段以显示自己的非凡能力等等。还有一个重要的原因在于，正如张角的符咒疗病能使"病者颇愈"，但凡高明的巫术治病法，往往具有较强的心理功能，从而有可能使一些病者的疾病获得缓解。

巫术之所以在众多场合下发生实际的作用，譬如巫蛊术使仇家患上严重疾病乃至死亡，巫医则使患者的疾病好转甚至痊愈，其成功都可以通过心理学的原理而获得解释。科学和巫术通常被人们视作合理的和不合理的两极。可是，若把人类的行为截然划分为理性和非理性的两部分，这条分界线却不易划得出来。以技术知识和巫术之间的关系为例，我们会看到，在各种类型的态度和活动中，理性和非理性两者的成分都有。有些治病的巫术所使用的物质，似乎确有治疗的作用。在这

一点上，布罗尼斯拉夫·马林诺夫斯基（Bronislaw Malinowski，1884 年～1942 年）说得好："巫术使人能够进行重要的事而有自信力，使人保持平衡的态度与精神的统一——不管是在盛怒之下，还是在怨恨难当、情迷颠倒或念灰思隹等等状态之下。巫术的功能在于使人的乐观仪式化，提高希望胜过恐惧的信仰。"因此，我们可以看到，在相对闭塞的社会环境下，人们利用巫术来增强当事人的信心，用巫术来对付那些无法把握、不可预测的事情的合理性。从这个观点来看，巫术即使露出了假象，人们也不会抛弃它。因为巫术已和人们的感情、信仰深深地、紧密地结合在一起了。

因此，在一个相信巫术的社会里，巫医所采取的治疗手段也并非只是单一的精神疗法，几乎每一个巫医的手中都掌握着某些特定的草药知识，并以此来维持他们从事巫术的活动。而且，病人通常也会在巫医的指导下秘密地服用一段时间的草药，直到病愈。至于巫医所用的处方则是秘而不宣的。这类处方似乎对生殖、消化系统、血液、肺的功能和神经系统的病症有着一定的疗效。

反观中国宋代，民间信巫不信医问题不仅引起了主流社会的关注，而且逐渐形成了一套中央与地方政府良性互动、禁巫与兴医双管齐下的治理机制。但效果呢？信巫不信医仍是一种强力的陋习。

宋代虽然大力禁巫，但在宋代民间仍然活跃着一支相当庞大的巫医队伍。殿本《宋史·刘彝传》称，刘彝在处州"斥淫巫三千七百家"。据《元丰九域志》卷 5"处州"条记载，处州辖丽水、龙泉、松阳、遂昌、缙云、青田六县，计 32 乡 3 镇 2 银场，有主客户 89 358 户。也就是说，平均每 24 户就有 1 家为巫。巫医数量之惊人由此可见一斑。难怪北宋李觏禁不住发出了"今也巫医、卜相之类，肩相摩、毂相击也"的感叹。

这些巫医，植根民间，与民众朝夕相处，深知他们的疾苦及想法，而且召之即来，收费相对低廉。

3. 行神迹的男子:通灵术治疗真相

人人称他是神的使者约翰，他是灵疗师，有些人认为他是行神迹的人。他能在完全没有消毒的环境中进行外科手术，而且一律不做麻醉，也没有记录显示有感染的案例。他最匪夷所思的治疗手段之一，就是进行无麻醉刮眼手术。

这个故事讲的是希望和信仰，不但难以解释也难以置信，主角是这位男子——神的使者约翰。

21 世纪的巴西中部，圣伊纳爵之家，这里的风景实属罕见。但对每星期来到这里的全世界几百名患者来说，他们最在意的往往不是美景，而是被称为神的使者约翰的治疗术。这名巴西农夫受到全世界的关注，因为他展现出惊人的特异功能：施行手术时不用麻醉，只用简单的工具以及前所未闻的手法，而且据称全是在亡灵附身的情况下完成的。他说："上帝给了我这项使命，我在这里进行所有的工作，都是上帝以及慈悲的灵说完成的。"

他接见患者的方式和医生看病人差不多，然而他不是医生。他读完四年级之后，就没有受过正式教育，但是他却在完全没有消毒的环境中进行手术，有的时候他的病人是站着的，而且手术一律不做麻醉——要是真会痛，病人的感觉也很轻微，更令人称奇的是没有记录显示有感染的案例。这种行医方式让训练有素的西方医师大感不解，因为从任

何标准来看神的使者约翰都很不同凡响。

菲利浦·贝克特医师说（巴西南里奥格兰德州窝士堡的神经外科医生）曾造访灵疗中心共 11 次，他说："我如果用他的方法，一定会发生感染的情况，一定会有大出血的情况，一定会引起病人很大的痛苦，我不晓得他怎么办到的。" 他对肿瘤治愈的成功概率感到灰心，因此开始研究其他治疗方法，他为此迷惑不解，"我个人觉得最不可思议的就是刮眼手术，你可以看到刀子施压在眼球上留下的痕迹，而且我知道那些病人，事先并没有滴眼药水进行麻醉。"

更值得注意的是，像刮眼这一类的手术，还可以用来治疗身体的其他部位。这种手术就某种程度看来好像证明了信仰的力量——这也是它吸引道格拉斯·巴斯比博士的原因之一。他也花了很长时间观察神的使者约翰。巴斯比博士是神职人员，也是执业医师。"我想尽可能深入了解这个人，同时作近距离观察，看看这些事情是不是真的。"巴斯比博士不但得到观察的机会，甚至还参加了灵疗中心最不寻常的疗程。他说："我的感觉是，在我们提到神的使者约翰的时候，必须跳出一个既定的范畴，也就是一般人对神学信仰的认知范畴，这是就精神信仰方面来说。"

世界各地的人就是凭着信仰来寻找神的使者约翰，希望神奇的事情会发生在自己身上。檀香山的医生告诉罗兰·尼普，他必须动开心手术，修补心脏瓣膜的缺陷。而他却希望神的使者约翰能修复他的心脏瓣膜。10 岁的亚历山大·赛瑟纳从荷兰来到这里，希望能治疗一种罕见的破坏性疾病——裘馨氏肌肉萎缩症（简称 DMD）。克莉丝蒂·弗斯特已经往返佛州和巴西好几次了，她因为发生车祸造成瘫痪。她相信神的使者约翰的治疗已经生效了。伊西·塞克伯格跟妻子罗拉来自芝加哥，他的太太希望神的使者约翰能够治疗她的癌症，他自己则希望可以战胜忧郁症。而罗拉凡·威格纳跟她的先生雷伊，从茂伊岛的家来到巴西，希望能除掉体内的肿瘤。

罗拉的生活在 2004 年突然出现可怕的转变，她被诊断出罹患恶性淋巴瘤，导致颈部肿瘤快速增生，这种癌症威胁到她的生命。但是罗拉不愿意接受传统医疗方法，"化学疗法根本就是毒药，医生给你做化

学治疗，然后再看到时候哪个先死，是癌症还是我。就算我接受化疗好了，他们也只寄望能够压制癌细胞。”罗拉说：“大概3～4年吧，然后我还得再接受一次治疗。”这是罗拉第二次发病了，和病魔搏斗能将人的意志消磨殆尽。但是罗拉的医生对她的巴西之行感到十分担心，“她选择把最宝贵的时间，花在长途跋涉到巴西去的旅程上，她放弃了西式医疗的方法，这可能为她提供比较好的治疗，她原本可以拿这些时间在这里接受妥善的治疗的。”

妥善的治疗，医生的用语透露出大家关注的一件事，在缺乏科学解释之下，就赌上一个人的健康，似乎太过冒险。但罗拉并不害怕，她怀抱十足的信念展开这趟旅行，相信自己会痊愈。很多人来找神的使者约翰，求的是奇迹，求的是治病的特效药，求的是伤口快速复原，但是他们往往会发现，要有信心和决心，奇迹才会发生。

克莉丝蒂花了很多时间待在圣伊纳爵之家。她第一次来是发生严重车祸的一年半后，她的脊椎受到重伤。她的医生和家人告诉她说，这辈子再也没有机会走路了，“所以我也不必白费力气做复健，他们建议我好好过下去，接受事实”。但是克莉丝蒂却转而寻求非主流医疗的协助，搜寻的结果引她来到巴西。

抛弃正规医疗转而求助神的使者，这真的是无法解释吗?

相信奇迹的人是认为慈悲灵体的作为，不信的人用安慰剂效应或是恍惚状态（催眠状态）来解释原本会痛苦的过程却不感到痛的怪事。但是有一个第三方团体，试着用标准的科学方法来检验这些事件。诺曼·唐恩医生是芝加哥伊利诺大学的神经学家，他研究过各式各样的灵疗师，神的使者约翰就是其中一位。

灵疗法的主要特色，就是治疗者宣称对治疗的过程完全没有记忆。为此，唐恩医生设计了一项实验，测量治疗者在这些活动之前、之间和更之后的脑波。

“他们处在高度激发的恍惚状态，脑部活动加快，他们出现许多所谓的40赫兹活动，每秒接近40赫兹的频率，不一定就是40赫兹，只是一个大概的频率范围。但是在已知的知觉转换状态，脑部活动大多会变慢，这种高度激发状态没有任何文献记载，研究难度比较高。不是

找人坐在实验室就会发生的，举办仪式的原住民比较会发生这种情况，他们连着三天三夜跳舞，像这类的连续刺激，才会让脑部活动越来越快，这些医生就是处在类似的恍惚状态中。因此，至少可以说，研究神的使者约翰和其他灵疗师并不是在做戏，他们的脑部确实发生了物理变化。”

但是在病人这方面，脑波又有什么特点呢?

“以病人的情况来说，我们只能侧量到其中几位的脑波，他们都处在放松状态，所以脑波的活动比较轻微，比较接近阿尔法波（8 ~13 赫兹，具有放松、激发灵感等功能），脑部不活跃，没有在运作，跟治疗者的状态刚好完全相反。”唐恩医生继续解释道，“要主流科学认同这个现象，其中最大的一个困难点，就是持续的详细研究几乎不可行。你没有办法控制研究母体，这里不是医院，他们没有做过完整而详细的检查，治疗结束后也没有再做检查，没有接受扫描、验血等等这些现代科学的标准程序——因为办不到。在那些情况下是不可能的，所以你只能回顾研究案例，你会发现有许多案例，那些病人的病情好像真的出现了显著的改善，我认识的人当中有些亲身试过，我相信是真的有进步。不过，也有人专程去那里，可是却没有治好。”

当然，同样的说法也适用于接受西式医疗的病人身上，有许多人在信赖信仰治疗之外，也对科学有信心，这才走进医院的大门。但是那些来到灵疗中心的人，靠的就只有一个信念。他们对要见的那个人——神的使者约翰有信心。知道神的使者约翰的信仰你就不会觉得奇怪，因为他常会邀请亡灵把他的身体当作治疗工具，他在准备接受神赐给他提供协助的灵体时，他开始念祷文，接着说：“神呀，您的旨意得成”，然后他接受前来帮忙的灵体附身，接着他就会睡着，醒后什么都不记得。

被称为神的使者约翰的灵疗师，第一次跟亡灵沟通的时候，还是个年轻的小伙子，据说他当时失去意识，替所罗门王传递讯息，从那个时候起，已经有超过 30 个灵体曾经附在他的身上。对象包括圣方济各（小兄弟会的创办者），还有奥加斯多底艾密达医生（已故的巴西名医）。他在灵疗中心施行过很多手术，这个骇人听闻的治疗团队，透过

神的使者约翰，实行过几千次冶疗，过程不需要动刀，有许多手术都令人终身难忘。

2000 年，琳恩・狄班翰曾经接受过外科手术，神的使者约翰切除了她颈部上一大块良性肿瘤。“约翰，显然是被灵体附身了，他走过来抓住我的肩膀，然后转过我的身体面对墙壁，当时我真是松了一口气，我想不用把剪刀伸进鼻子里。他带我到三角的位置，然后我站在那里接受手术。站了大概 10 分钟，接着他们搬来凳子。凳子来了，我就一直坐在凳子上，他把整个肿瘤拿掉了。”她说。

盖瑞・施瓦兹医生是在哈佛受训的科学家，正在指导由美国国家卫生院资助的通灵研究，他检视琳恩的手术录影带后说：“在这个手术里，有一个很明显的情况，你可以看到很多切割动作，相对来说，出血量却很少，他还一直拉扯和撕裂肌肉组织，可是我却没有看到这名女子出现任何退缩的行为，也没有听到她在哭喊。”

“第一刀切下去，我感觉像是被纸割到有点痛，在这之后，我可以感觉到他所有的动作，但是不会痛。”琳恩说。

“在一般正常情况下，这个时候，患者会痛得大叫，他们会想闪躲，而且这种手术的副作用，会出现流血更多的状况。”盖瑞施瓦兹医生说。

“我感觉到第一刀时，我咬紧牙关心里想着：老天哪，我一定会觉得很痛，结果没想到……我真的以为自己会觉得很痛，可是从那第一刀之后，我感觉到他的第一个动作，所有动作……他把手伸进去，然后截来截去，还东拉西扯的。”琳恩继续回忆，“我的肿瘤最后是分成三块拿出来的，两个小块的，最后一个非常大，手术的过程我很清楚，而且我觉得有一部分我好像看得到，就好像我自己站在自己后面看着这一切，但是我又很清楚感觉得到自己身体里面发生的事情，我没有恍惚，没有昏过去，都没有。我非常清醒。”

这的确违反了一般的常理。这被称为神的使者约翰的男子，具有神奇的能力，可能不需要麻醉就能在病人身体上动刀。但是他还会施行另外一种手术，许多来找他的人都认为不仅有效，同时匪夷所思——在冶疗过程中，不需要触碰患者。有人说这是隐形手术。

罗兰·尼普抵达了灵疗中心，他心脏的僧帽瓣失去功能，医生建议他动开心手术，之后他必须终身服药。罗兰不希望走上这条路，所以他来找神的使者约翰。他过去是很活跃的人，生病对他的生活起了重大影响。“医生告诉我，我做的体能运动，不能让每分钟心跳超过120次，我说，那么我就什么都做不了了。”罗兰同意让巴斯比博士进行一项非正式的对照实验。

神的使者约翰答应为罗兰做一次隐形手术。对外人来说，这看起来不过是安静的冥想，有过这段经历的人则说出了不可思议的事情，“我感觉我心里头就像被吹开了似的。”众多前来接受隐形手术的人坐在一个被称为“气流室”的空间里面，罗兰来这里是要为他的隐形手术做准备。“所有的人都在能量之中，我们敞开胸怀，接受灵体，接受能量。我的确感到，这个房间里真有一股能量掌控了一切。”罗兰说。但气流到底是什么，理论上说，它是意识的能量，这种能量具有“治疗”的意图。意思是说，这些人可以从空气中接收到一股有目的性的能量，对许多人来说，这一点科学根据都没有。

但阿密特·葛斯瓦密博士却不这么想，他相信，以量子物理为基础的理论，可以解释灵体怎么跟物质世界进行互动，在人死了之后，意识怎么继续存在在空间里，一旦脱离肉体的意识怎么和人接上线。他说：“在量子模型里，看山不是山，我的意思是说，在我们的世界里描述的物体，并不是确实的东西；相反的，它们会经由意识选择产生各种可能性。”换句话说，无数的原子组合之后，造就出我们的宇宙，之所以如此，只因为我们选择用这个方式看它。传统的物理学认为，能量需要进行物理交换，每个动作都会出现相等和相反的反应，但是在这些定律之下，要怎么以科学方法解释一个普遍的概念——也就是非物质可以影响物质，这也是如今那些宗教信徒们要祈祷的原因。

“如果有人舍弃现有定律接受另一个概念，相信我们的宇宙之所以存在，只是因为非局部的意识选择如此，那就没有必要去区分物质和非物质的实体”，他继续说，“所有的能量和讯息都会延伸进入空间，行进的速度跟光速差不多，结果就是发生距离很长的事情，我们称之为所谓的非局部，而且距离可以延伸很远。其实这类延伸互动是有可能发

生的，这就是定律，而不是例外。所以行动电话才可行，所以卫星技术才能够运作。因此，一旦我们了解这在生物物理学上是可能的，进而了解意识是其中一部分，你就会觉得它很有道理。距离产生的限制，不再像以前想那样。我们做过研究，举个例子来说，在我们的实验室里，我们已经有能力证明，使用民俗疗法的人，可以影响试管里大肠杆菌的细胞生长，因此，我们等于是提出了一个案例，就是只要可以利用某一种日式的疗法，确实可以影响在控制环境中细胞的功能。”

但这跟在灵疗中心的情况又有什么关联呢？

在本质上，罗兰希望强大的意识能帮助他的僧帽瓣改变形状，变成健康瓣膜的形状；罗拉希望灵体能够让她的肿瘤消失；克莉丝蒂相信她的进步，来自于疗效的意识集中在受伤的脊椎上。亚历山大的父母艾德温和塔奇亚娜，已经把儿子留在灵疗中心两年了，他们在等待奇迹，“这么做风险很高，因为 DMD 通常活不过 30 岁。医生跟我说，很抱歉，没办法，无能为力了。”这种病无药可救，当医生帮不了亚历山大的时候，尤其是这些话抹杀了一个 5 岁小孩子的生路，我们选择了这里。“我们来的目的，希望出现奇迹治好他，我们还许下了一个承诺，我想上帝也听到了。我们发誓离开巴西的时候，决不让亚历山大坐着轮椅。无论如何我们都要留下来。”艾德温说。

伊西最开心的就是看到他太太恢复健康，“大概在 3 年前，有人向我们夫妇推荐神的使者约翰，介绍我们来找这个行神迹的人，刚好就在那时候，我太太刚被诊断出有多发性骨髓瘤，那是一种非常罕见的骨髓癌，而我也有大概 6 个月的时间充满了沮丧、焦虑，还有许多莫名的恐惧”，伊西说。

伊西和他的太太到这里来寻求改变，但是要相信能量治病或是隐形手术这么抽象的概念，对伊西来说很困难。站在画着神秘符号的中心三角的面前，也就是访客前来祈祷的地方，伊西的心中总是有些疑虑，“我这个人的个性嘛，除非我亲身经历证实过了，否则我不相信。所以，即使我知道他已经治好了 100 多万人，我也不会真的相信，除非他治好我或是治好我太太。”伊西说。

伊西的想法其实也是西方主流治疗的观点，但这只是世界各种文化

的一小部分。“就拿南美洲的一些文化来做例子，首先他们比较能够接受灵魂存在的概念，以及物质世界和灵界之间相连的关系，也因为如此，他们比较开放，会去思考，同时去实践这个概念。”施瓦兹说。

只是单纯地相信一件事就能让它成真吗？怀疑和信念在治疗中扮演的角色是无法测量的，但是当伊西在灵疗中心体验这种疗法，花几个小时在气流室里冥想，接受隐形手术，他的体会却跟周遭的人非常不一样。如果具有意识的能量四处都有，为什么要到巴西这个偏远地区来找一个特定的人呢？意识疗法可能就在我们左右，神的使者约翰常会提醒大家他不是在行神迹——他只是那些想帮助人的灵体所借用的工具。

“我想，在这里有一个概念，意识会从其他地方取得专门技术，除了约翰的脑袋以外，就这个专门技术的来源来说，灵魂的量子概念就上场了。灵魂的量子概念，就是说灵魂可以代替死去的人继续存在。”阿密特·葛斯瓦密博士说。

我们对物理的基本观点有没有可能是错的呢？人们所见的一切，是因为流动在宇宙中由意识的能量选择的结果，怀疑的人先别大笑。“他们应该都还记得，科学史上出现过许多荒谬的想法，人们以前认为地球是平的，后来发现它是椭圆的。以前认为太阳绕着地球转，后来才发现是地球绕着太阳转。我们认为物体都是固体，现在才知道，其实它们大部分没有形体。所以我们从科学史学到了一件事情，就是过去人们认为不可能的事，到头来还是可以拿来进行检验，我们也可能因此改变想法，或是依据资料显示的结果改变我们的基准。”阿密特·葛斯瓦密博士说。

罗兰应该会认同量子物理理论，不到一天的时间，他就需要接受隐形手术治疗心脏的缺陷。就像多数来到这里的人，罗兰真心相信自行痊愈是有可能的。伊西继续参加灵疗中心的活动，只是仍然抱着怀疑的态度。为什么伊西的感受跟其他人有这么大的不同呢？他的疑虑在治疗中又扮演了什么角色呢？

“这很有意思，在所有灵疗中信念扮演非常关键的角色，传统派把它称之为安慰剂效应。我是说即使有些机会，信念还是有非常大的影

响，安慰剂疗法很少能够持久，它只会造成短暂的效果，神的使者约翰显然是从类似安慰剂的东西着手，也就是信念会有帮助，但是还有更具体的事件发生。” 施瓦兹说。

伊西、罗兰以及罗拉都准备接受隐形手术，这是治疗的第一步，不出几分钟，手术就结束了，看来这种经验对每个人的影响很不一样。“我们走进手术室以后就坐下，他们叫我们闭上眼睛，还说会用灵疗的方式替我们动手术，我们在里面大概呆了 5 分钟，我听到后头传来约翰的声音，我什么感觉也没有，而且老实说，我有一点失望。”伊西说。

罗兰也经历了一次深奥的体验，过几个小时后，他的力气已经完全耗尽，几乎没有办法走路，他说：“我从中立的态度转为充满希望，再掉进绝望的深渊，接着变得狂喜，这真是一次很棒的体验。”

现在，巴斯比博士主要是再听一次罗兰的心音，看看接受这一节灵疗以后有没有出现任何改变。

“好了，你要听我的意见吗？”

“要。”

“我还是听到杂音，还是听到有杂音，不过声音好像有一点不同，我想现在必须要做的就是，替你照一张超音波心脏动态图，才能决定心脏的构造有没有出现改变。 你刚才接受的隐形手术对你有没有影响。”

罗拉接受隐形手术的经验，则恰好介于伊西和罗兰之间，“手术的时候，我没有什么感觉，可是结束之后，他们告诉我，说我心里头积压了许多情绪，在我的体内受到了压抑，现在开始发泄出来。”罗拉说。

雷伊也同样接受了隐形手术，不过他没有什么特别的病痛，他曾经跟伊西一样心存怀疑，但是现在不一样了。 “我看到他们有各种不同的治疗方法，我以为这是他们为了赚钱想出来的一些花招，就跟找我家的狗当治疗师来治疗她没什么两样，这意味着一切都是骗局，都是一些唬人的花招。 但是，现在我的想法不同了。”

“我呢，我大概睡了几个小时，就这样吧。 不过感觉真的很好。”伊西说。

所有的信徒在治疗后的 40 天内，都必须遵守的术后指示是：不吃辛辣食物，不喝酒，也不能有性行为，在治疗后 40 天内必须遵行。 灵

体开出草药处方也有固定程序，他们可以拿处方到中心的药房领药。

但手术过后几个星期，罗拉的病情似乎没有好转的迹象，事实上她是每况愈下，“原本还蛮顺利的，只是后来我发现了新的肿瘤，我在头上摸到了一颗，今天早上在脖子上又摸到了一颗，我原本相信我会没事的。可是当我摸到这些新长的肿瘤，我害怕了起来。我心里想，也许我错了，我真的会死，也许我就是来这里等死的。”

接着，一件出人意料之外的事发生了，灵体给罗拉一个出人意料的讯息——由神的使者约翰转达，灵体指示她立即前往巴西利亚，接受一位传统医师的治疗。巴西利亚的医生先治疗罗拉早期作切片检查时留下的感染，然后开始做化学治疗，罗拉来到医院几个星期以后，她的健康出现了显著的改善。接着，“医生立刻让我服用抗生素，服药以后改善了肿胀的情况，接着再加上化学治疗，我的脖子几乎已经恢复正常了。”罗拉说。

克莉丝蒂真心相信正向的能量和辛苦的努力，她坚信两者加在一起可以让她再次行走。造访中心 6 次以后，克莉丝蒂的表现是她在迈阿密的医生完全没有办法想象的，“我到今天能走的最远距离大约是 30 米，而且我还一直在进步当中，对于这一点我很感激。”克莉丝蒂说。但是她这一路走来，碰到的问题却不太一样，很多来这里的人都会面对这个问题：家人并不支持他们对治疗的另类看法。

有何不可？

或许这也是灵疗中心的患者最好的反驳。克莉丝蒂的成功，是慈悲为怀的灵体帮助了她，还是自己的努力，或者两者都有。答案无从得知。但是可以确定的是，她有信心自己可以再度行走——这是第一步。

据说有很多人来的时候，要靠拐杖、支撑架或坐轮椅，离开的时候却不需要，留下来的是上千副拐杖及轮椅，这些证物让这个故事更显真实。而且，事实上，有一个房间里就堆满了这些丢弃物。

亚历山大和他的父母很早就放弃了他会突然痊愈的念头，但是他们对疗程的信心仍然很坚定。“我说，神父，治疗需要多久的时间，结果他握住我的手，跟我说，孩子，你必须明白，要治好你的孩子，就跟让

他重生一样，所有一切都需要重建，这需要时间。我听他这么说，我整个人都呆住了，我没有办法继续问他需要多久的问题，不管我们走到哪里，我们都会祈祷，希望我们要的结果会出现。”

信心跟毅力是让求诊者产生向心力的两个主要因素，即使在接受隐形手术之后，缺损的心脏瓣膜还是没有出现变化，罗兰仍然相信神的使者约翰能治好他。这是他第二次回到灵疗中心，希望接受一次外科手术。罗兰惟一的医疗选择只剩下开心手术，也难怪他会希望造访神的使者约翰能对他有所帮助。罗兰的杂音仍然没有消失，但是他相信神的使者的治疗是有效的，他也相信西式治疗加上灵疗可以使他恢复健康。“我决定要跟那股灵疗力量保持联系，我要跟阿比迪亚尼欧保持联系，当然我也会继续接受西方医学的治疗，希望双管齐下，效果会加强。我希望我的心脏不会继续恶化。”他说。

时间已经过了将近9个月，罗拉开始治疗致命癌症的这段过程相当漫长。肿瘤医生今天要向她说明电脑断层扫描和正子射出断层摄影的结果，同时告诉她癌细胞是否存在。“电脑断层扫描总的来说没有问题，目前淋巴结还是有肿瘤，不过维持在正常大小，只要我们认为肿瘤维持在正常范围之内就好，我们觉得这显然是个好兆头，所以你的情况看起来可以说很好。当然我们还是帮你做了正子射出断层摄影，好消息是，你的检查结果完全正常。至少病情是好转了，希望是痊愈了。”医生说：“不过你也知道，就像患有任何癌症的任何病人，时间证明一切。”

罗拉走过漫长的路，才有今天的成果。造访神的使者约翰对她的痊愈有没有影响呢？想解释神的使者约翰的治疗有生命力量或许不容易，对几千名自认为被神的使者约翰治好的人来说，这一点其实不重要。不过有一件事情是肯定的，许多来到这里的人都获得了深刻的体验，这种体验重建了他们的身心，而这点就是治疗的真谛。

“我们假设，有某件事不符合我们的世界观，就等于所谓的不可能，也没有办法拿来做检验，当然，我们知道，这种说法其实很短视。”阿密特·葛斯瓦密博士说，“除非医生，很多人都不能够理解治疗的范围还包括精神的层面，比如说回到以前的方式，回到我们将身与心分开来之前。

否则，医生还是会跟现在一样置身事外。”

“这里的人说，最长的旅程是从你的脑袋到你的心。起初我根本听不懂，可是我现在慢慢明白了。你必须对某件事情抱着信心，这30年来我一直相信西方医疗的模式，结果我还是站不起来。我可不想说，反正我已经没什么好损失的了，我真的想知道的是：我可以得到什么。”这就是神的约翰使者留给他们的最深感受。

在许多古老文化里，像神的使者约翰这样的人并不是特例，反倒平常得很。

对相信灵疗师或巫医治病有显“灵验”的人来说，其内心都根植着这样一种文化传统——他们坚信：神灵并非谎言，它们包含着真理；魔鬼并非虚妄，它们传递着信息。

但这怎么可能是全部呢？巫医之显“灵验”的秘密又何在？

对灵疗师们来说，声称他们治病的魔力来自神灵，显然有它的好处。首先，他无法控制这个魔力，万一他的治疗失败，就可以把全部责任推卸给神灵，从而很容易为自己开脱。比如，他可以这样说：“今天我的神灵没有赋予我魔力。”或者，他还可以采用这个最为常见的借口：“你（病人）心不诚，因此我的魔力无法在你身上发挥作用。”与正规的外科医生不一样，每当治疗不成功时候，灵疗师们总是不负任何责任。

其次，灵疗师们几乎无一例外地宣称病人的平均治愈率达70%。这是一个很容易被人们忽略的“秘密”——据正规的医生估算，到一般行医者那里去看病的人中间，约有80%的人患有可以自己痊愈的疾病。就是说，这部分病可以自动康复，而他们的康复全取决于自己体内自行恢复健康的机制——这样一来，实际上医生在宣称70%的治愈率时，已经给自己留出了10%的余地。

说得再具体一点，根据医学的统计，头一次去找医生看病的人，大约有80%的病人患有诸如背痛、感冒、喉炎和头痛这类可以自行痊愈的疾病；还有10%的人，其病情已经到了任何医生都爱莫能助的地步；还有10%的病人经医生精心治疗可以康复或者至少可以减轻痛苦。窍门就在于要能分辨出哪些病人是最后一个10%，而为了搞清这个问题，需

要一个医生无论是在医学院学习，还是作为一个实习医生和住院医生时，获得全面的教育和各种经验。

换句话说，如果哪一位想要干巫医这个行当，你只要弄一套奇装异服穿在身上，搞一场怪异的仪式，然后把所有前来敲门的人当做病人就可以。只要你不对病人身体自行恢复的能力加以破坏，你同样也可以保证70%的病人都能得到康复。

最后，这些灵疗师之所以偶尔能获得成功，纯粹是由于某些疾病实际上是由心理-作用引起的。迄今为止，还没有任何详细纪录能够表明，灵疗师能够成功地医治如疝气、胆结石、盲肠炎、脾破裂或者癌症等疾病。但对于纯心理方面的或者心理-器官方面的治疗则是另一回事。在大多数情况下，心理-器官疾病患者对通灵巫医的那种宗教色彩浓郁的仪式都会有所反应。例如，十二指肠溃疡是由于胃的内部细胞分泌出过多的盐酸所致。由于情绪上的紧张引起植物神经紊乱，进而引起分泌过多。通灵巫医可以在取得溃疡病人的信任后，指导他们学会怎样放松自己，同时避开那些引起紧张的环境。一旦奏效，胃酸分泌就将减少，溃疡就会不治而愈。病人由于不了解这些医学原理，还以为这是一个奇迹，于是自然将这个奇迹归功于通灵巫医的“魔力”。

溃疡性结肠炎、周期性偏头痛、高血压、气喘病以及一些心脏疾病，实际上，几乎所有的心理-器官疾病往往是全部地（或部分地）由植物神经系统紊乱引起的。植物神经系统对暗示法十分敏感，确切地说，在治疗心理-器官疾病时，通灵巫医就是运用了这个原理。例如，在通灵手术中，巫医用骗人的手术暗示病人，害病的器官已经摘除，病人从此不会再有疾病之苦。不过这种“治愈”往往是暂时性的，只要病人又处于紧张的环境之中，他的植物神经系统又会紊乱，周期性的偏头痛、气喘、溃疡和其他失调又会再次出现。

另外，灵疗师大多精通心理治疗术，其中的关键当然在于患者对巫医的信任。比较令人不解的事实也许在于基思·托马斯（Keith Thomas）所注意到的另一类情况：有时候魔咒不但可以治疗轻信者，还可以治疗怀疑论者。他认为最说得通的解释是：“在一个轻信的时代，即使怀疑论者也有着受压抑的信仰，这种信仰在适当的环境中会摆脱束缚进

发出来。”这一点颇有启发意义。人的心理之复杂、情感之丰富有时实在难以简单分析。当人们观看电影电视故事时，它明明声明本故事纯属虚构，观众也明白它是编剧编出来、演员演出来的，但就是常常被感动，为之紧张、为之扼腕、为之悲伤、为之忧愁，或唏嘘流泪，或咬牙切齿，甚至心脏病发作。由此可见，在某种模拟真实的状态下，即使明知其假，人的心境情感也会被唤起、被牵动，于是，其影响客体的功能也就实现了。出色的灵疗师，可以被看成是优秀的导演兼演员，他通过服装、声音、语言、表情、动作和所营造的气氛，以及种种诱导暗示，不仅可以激发信仰者的情绪，也常常可以诱发怀疑者的情绪，从而达到其心理上的功效。

事实上，许多通灵治疗并没有起任何实际的作用，包括心理上的作用。即使这样，人们也仍然会常常感觉通灵治疗的成功。这是因为，通灵治疗行为与预期结果的先后顺序造成对因果关系的错误认定。这是因为在许多情况下甚至是在大多数情况下，随着某种通灵巫术仪式的完成，它想要产生的结果多半会在隔了一段或长或短的时间之后真的产生出来……托马斯也有类似的分析：“巫术疗法的效果还得归功于人体无须借助外界帮助而自动祛除普通小病的能力。术士奇迹般‘治愈’的许多疾病乃是随着时间推移而会自然康复的那类疾病。”

正如前述所知，人的疾病，例如感冒、牙痛、外伤、骨折之类，有许多本来就会逐渐自愈恢复正常的；有的如疟疾、癫痫、胃痛、头痛等病则有一定的发作期和缓解期，缓解时就处于正常状态，并不依赖于灵疗师或医生的治疗。比较落后的地区，人们信巫甚于信医，不论是医药的作用还是自身抵抗力的作用，都归结为巫术的作用。这种状况，就使巫术具有了类似于经验的性质。明乎此，就不难明白另一个道理：巫术的功效在很多情况下都会具有经验的感觉。一旦成为传统，成为大众无须深究的“常识”，就会被大众无条件地接受。社会对传统的继承，反过来增强了每个人对巫医的信任。

采取这些心理学的技术来缓解病症，或者治疗疾病并没有什么不妥，正规的医生也常常采用这种办法。但对巫医们通灵治疗术的危害性，我们必须要有深刻认识，他们的危害在于：尽管通灵巫医有可能成

功地运用暗示法来减轻病人的痛苦，但实际上并没有真正治愈潜伏在体内的疾病。 例如，一个胃痛的病人，经过通灵巫医治疗后病痛暂时缓解了，他就会不再去接受正规医生的诊治。 但是，倘若痛疼不是由于紧张性胃酸分泌过量引起的，而是由胃癌引起的，那么在癌细胞转移之前，这个病人很可能因得不到恰当及时的外科手术治疗而导致死亡。

没有任何证据能证明通灵巫医们具有起死回生的魔力，伏都教的还魂尸亦是一场骗局；也没有任何证据能证明巫医们能够沟通神灵的魔力在病人身体上起作用。 那些通灵巫医其实是一些能够运用暗示力量的普通人，他们的“成功”，既不是什么奇迹，也并非有什么非凡魔力的显灵。 通灵巫医在治病过程中采用的暗示法，实际上就是一种催眠术，只不过他们很少有人能认识到这一点。

4. 假肢的迷妄：中国灵学与催眠术

稳妥的经验、不轻信不盲从、对未知事物有独立思考和判断，是科学赖以存在的基本理念。 而唯灵论者则坚信：魔法永存，美梦有偿。

在英语世界里，超心理学研究通常回溯到1882年：英国心灵研究会在伦敦成立。 在首届理事会上，英国心灵研究会确认了六个调研方向：（1）心灵传感；（2）催眠术；（3）莱辛巴赫现象（据称有人可见指尖和磁极表面发出的光晕）；（4）闹鬼现象；（5）心灵的物理效应；（6）历史文献的收集。 而这些都是紧紧围绕着追寻"灵魂不灭"这个唯灵论者热烈追逐的主题。 因此，热衷于活人和死人的对话，举行各种各样的招魂表演，把证明灵魂存在确立为一个科学题目，就成为唯灵论运动的核心。

派珀夫人（1859 ~ 1950 年），美国波士顿著名的灵媒。 可以说她是继福克斯姐妹和霍姆之后的，对于推动唯灵论运动最具影响的代表人物。 其知名度，也正像唯灵论的支持者、英国皇家学会主席、物理学家和化学家威廉·克鲁克斯爵士（William Crookes）发现霍姆一样，派珀夫人的"才能"，是由灵学先驱者哈佛大学教授、心理学家威廉·詹姆斯（William James， 1842 ~ 1910 年）首先发现的。 她另外一个重要作用，是肉体灵媒现象在当时已经声名狼藉的背景下，她声称具有精神灵媒的"才能"。 她是第一个实施英国灵学研究发起人之一迈尔斯（Myers）

提出的传心术的灵媒，即通过灵媒语言来传递死者的信息。

派珀夫人诡称，可以根据求卜者不同的要求，找到不同的附身鬼。派珀开始举行降神会时，声称她的附身鬼叫菲奴依（法国医生），在派珀处于鬼魂附体的状态，附身鬼菲奴依假借派珀的口说出的话，听起来有点像法国口音，而且给出的一些信息，精确程度令人惊异。在其表演中，派珀的附身鬼友变成了佩勒姆，几年之后，派珀的附身鬼又由一群著名皇帝、院长、博士等接替。派珀的灵媒生涯三十多年，不断举行降神会，为灵学家表演各种生动的灵学现象。这期间，英国心灵研究会委托灵学家霍奇森对她进行多次测试，她仍表现了卓越的才能。但到了 1911 ~1914 年期间，心理学家霍尔和他的助手坦纳对她实施了严格的测试后，派珀的"功能"就完全丧失了。坦纳在他撰写的《唯灵论研究》的著作中，揭露派珀夫人的多种作假手段。

在 19 世纪，那些以灵媒为职业的人（多为女性），不但从规模上把唯灵论运动推向一个又一个高潮，而且其内容也不断地花样翻新——从肉体灵媒向精神灵媒过渡，即从灵媒所做出的各种各样形体反应（肉体灵媒）向来自无形世界信息灵媒（精神灵媒）过渡。这种内容的翻新为唯灵论运动获取科学的招牌提供了依据。1882 年英国心灵研究会成立的时候，进一步地把这两种唯灵论现象上升为物理心灵现象和精神心灵现象。

所谓物理心灵现象，即指不通过物理原因而引起的心灵现象。比如：物体悬浮，物体贯穿，不借助于物理媒介而使物体移动的"心灵致动"，在黑暗中出现的无物理原因的静止、运动、声音；把笔放在纸上或石板上，手不触动笔而写出的文字；无物理原因的感光、照相等。据说这种种物理心灵现象，能进行观察，即能通过灵媒身体发出的"辉光"和"辐射"观察到，而且这些"辉光"和"辐射"也只有具有特异功能的人才能看到。此外，灵媒身体里发射出的这些"辉光"，还可以随着灵媒的情绪变化而发生颜色的变化。这种五光十色的辉光，正是灵媒从幽灵那里接受来的"佛光"。

所谓精神心灵现象，指的是主观体验不受意志支配的一种心灵现象。这种心灵现象是处于超常态的"特异功能"者所具有的，如看到死者的像

（幽灵），看到人的像（幻影），听到人的声音（幻听）；灵媒手中的书写用具不受意志支配而写出的文章、画的图画；从灵媒口中自动说出的话（自动谈话）；盯着水晶或玻璃球看其中的景或像而得到未知的信息（水晶凝视）；还有招魂术、魔杖探矿、传心术、天眼通、未卜先知、心灵治病等等。其实这些心灵现象都不过是历史悠久的神秘传统的逐步演化。从骗子、巫医施魔法的巫术、催眠术到灵媒在神灵世界求得安慰的降神术，以至现代声称受到严密科学研究的超心理学，无不是这些古老心灵内容的重演，所不同的是寻求这些心灵内容的方法不同而已。盛行于 19 世纪的唯灵论运动，就是以灵媒各种招摇过市的表演为其特征的。

在西方盛行的唯灵论，另一个名称即是灵学（psychics），它以承认诸如遥视（千里眼）、心灵感应或预知未来之类的"超自然现象"或"超心理现象"的存在为前提，认为这些现象不受物理规律的制约，超出了通常的感官感知范围，是由灵魂和精神决定的，只有借助于与幽灵和鬼神沟通才能获得认识。灵学也有"灵异研究"（psychical research）、"超心理学"（parapsychology）、"心灵论"（mentalism）等不同名称。从 1882 年起，英国、美国、荷兰、法国、意大利、俄国和日本等国先后建立了灵学社团，杜克大学的超心理学实验室在 1930 ~1960 年曾一度引起人们的兴趣，后来乌特勒支大学甚至还建立了灵学系。

19 世纪末 20 世纪初灵学传入中国。中国的灵学既包含了欧美的"上帝存在"、"灵魂不灭"等观念，也借用了儒、道、佛的相关概念和各种世俗鬼神观念。其主要手段为传心术、催眠术、千里眼、灵魂摄影和扶箕等。有些关注西方灵学的中国学者，曾经注意到恩格斯提到的灵学与催眠术之间的关系；有的中国学者就催眠术与重塑国民精神做了分析；另有一些中国学者认识到催眠术在中国灵学活动中所起的作用。但是，为什么灵学与催眠术一起传入中国、灵学机构如何将催眠术建制化、灵学机构开展的催眠术活动和相应的推广活动有哪些？有多少种对"心灵魔力"的好奇和不解，就有多少种怪异的答案。而催眠术在中国掀起的第一次浪潮和衰落，是一段鲜为人知的历史。

灵学是民国前期（1912 ~ 1928 年）的新式迷信之一，也是 20 世纪初期舶来的概念。比较而言，《东方杂志》是民初宣介灵学的一个重要

平台。灵学传入之初，该杂志即以“新颖之科学”的立场，对西方灵学的最新进展，对从事灵学的主要人物，有较多的译介和专文。参与其中的，都是影响一时的知识分子，如胡愈之、钱智修；又如曾留学国外见闻灵学而心向往之的学者卢可封、梁宗鼎；还有本土的新学之士，如王昭三。

表1　清末民初《东方杂志》灵学篇目汇总表

译(作)者	题　　目	卷期	年份
	催眠术之医院	1卷6号	1904
问天	催眠术之功用	6卷11号	1909
王我臧	动物与催眠术(译日本时事)	8卷7号	1911
甘永龙译	医美之关亡术	8卷5号	1911
钱智修译	神仙信仰之复活	9卷4号	1912
杨锦森译	论心理交通	9卷8号	1913
	世界神秘之研究	13卷8号	1916
钱智修	新相术	10卷3号	1913
章锡琛	日本新千里眼出现	10卷4号	1913
章锡琛	千里眼之科学解释	10卷7号	1914
王昭三	千里眼之科学解释	11卷4号	1914
王昭三	千里眼之人手方法	12卷5号	1915
甘作霖	蛇与催眠术(译大陆报)	13卷4号	1916
梁宗鼎	催眠说	13卷7号	1916
卢可封	中国催眠术	14卷2、3号	1917
愈之译	关亡术	14卷5、6号	1917
愈之译	梦中心灵之交通	15卷1号	1918
(美)立孟阿勃脱	生死界之沟通(选《青年进步》)	15卷1号	1918
罗罗(即胡愈之)译	灵学研究之进境	15卷9号	1918
仲衡	催眠术概说(选录)	15卷11号	1918

可以看出，上述文章基本上以介绍心灵交通（心灵感应）、关亡术（招魂术）和催眠术为主，力求对灵学这个神秘世界做出解释。只要对这类文章及撰者的思想状态进行具体分析，即可从文化交流的角度还原灵学传播过程中中西学融汇接榫的具体细节，解读民初时人对灵学的具体认识和吸纳之道，进而试对民初灵学的传播兴起作出解释。

虽然催眠术在清朝即已传入中国，但多被视为灵学之一种。《东方杂志》自创办伊始，即陆续登载关于催眠术的文章，前期以介绍性为主，后期则多为羼杂着知识界自我理解的著述。这反映了知识界逐渐接受催眠术的过程。杂志创刊当年即刊文称催眠术治病疗癖有奇效，美国将建设专门医院推广之，“此术以医人之不健康者，及人之有癖性者，效者甚多”。在《动物与催眠术》一文中认为，“动物非必不能施行催眠术矣。虽然动物之全身硬直，为最有趣味问题，大有补于人类催眠术之研究”。这一时期，时人对催眠术新奇胜过研究，如称意大利某处有一老妪，精通催眠术，年 90 余岁，“不食粮肉，惟日饮清水少许，平常绝少出门，亦不阅报，然远近新闻，罔不周知，人咸谓其灵魂有出游之术”。

当时民众了解催眠术的另一个途径，则源自留学日本的中国学生。19 世纪后半叶，日本开始流行一种新的文化，即学习和研究欧美的催眠术与灵学——这也影响到留学日本的中国学生。在日本，自 1906 年福来友吉博士撰写的《催眠心理学》出版以来，社会上催眠术盛行一时。明治 37 年（1905 年），日本东京帝国大学（现东京大学）医学、文学、法学等数十名学者聚会讨论催眠术问题。结果认为催眠术对人体无害，在治病方面是可以收到效果的。内务省基于专家意见，采取“对催眠术不过问”的态度。

1908 年，留日的中国学生郑鹤眠、唐心雨、居中州、刘钰墀和余萍客等人在日本横滨设立“中国心灵俱乐部”。该机构在建立之初就声称是“专为中华同志研究催眠术”而设立的。1911 年，中国心灵俱乐部从横滨迁至东京，改称“东京留日中国心灵研究会”，其英文名称为“Chinese Hypnotism School”。该会设立了心灵研究、催眠研究、编辑出版部门，后来又增加了中国心灵学院，开展催眠术的面授和函授活

动，并增添了中国心灵疗养院进行治病。这表明，该会是把心灵研究与催眠术等同对待的。

1918 年东京留日中国心灵研究会在上海建立分支机构“中国心灵研究会事务所”。1921 年东京留日中国心灵研究会总会由东京迁至上海，改名为“中国心灵研究会”（Chinese Institute of Mentalism），又把催眠术与心灵论等同起来。

1923 年，中国心灵研究会成立了专门刊印灵学和催眠术书籍的“心灵科学书局”。就这样，“灵学”与“催眠术”的译名及其具体内容，被中国留日学生陆续传入国内。中国的灵学既包含了欧美的“上帝存在”、“灵魂不灭”等观念，也借用了儒、道、佛的相关概念和各种世俗鬼神观念。其主要手段为传心术、催眠术、千里眼、灵魂摄影和扶箕等。

随着灵学在近代日本的日趋流行，加上留日学生的传播以及专门学会的成立，《东方杂志》登载的文章逐渐表露出时人自己的理解。卢可封为中国心灵研究会会员，《心灵》杂志称其在 1916 年夏季毕业。《中国催眠术》是卢氏应日本催眠术协会考试而作。作者囿于自身所见来诠释催眠术，认为“中国之有催眠，其来甚古，素问所称祝由，孔子所谓巫医，皆上古药物治疗与催眠治疗并行不悖之明证。后世趋重理论，而精神治疗之学理，未能根据确凿，遂流于神怪”。心理学最新进展如潜精神、暗示等，也被认为在中国古代皆曾有阐发。人心与道心之别即是显在精神与潜在精神之分，“人心即显在精神，最易为物欲所蔽而窒其灵明，故曰危。道心则潜在精神，必须静中养出端倪，故曰微……道心乃可以常存，即自己催眠之极致。余尝执是理，以催眠实较他说为正当。”此外，该文还将“君子之德，风，小人之德，草。草上之风必偃”、“一日克己复礼，天下归仁”、“知己，其神乎”等传统话语称之为“暗示说之至论也，而更为精微焉”。

“千里眼”属催眠术的一种，日本对此研究特别感兴趣，清末民初中国对此术的介绍亦不为少。1913 年，《东方杂志》10 卷 4、7 期分别登载了章锡琛两篇介绍日本“千里眼”研究的文章。前文提到日本发现两位姐妹具有“千里眼”能力，掀起追捧的热潮。后文则区分了“透视”和

“千里眼”的不同，“透视者，能确知被隐蔽而在目前之事实，若能感知远隔他处之事实者，则谓之千里眼”。“透视”和“千里眼”何以可能？作者依据紫外线、X 射线等“皆能透过一种物质之障碍而自由进行”，臆想在催眠状态下人可以借助于某一物质为媒介，具备“透视”和“千里眼”的能力。安徽绩溪王昭三读过章锡琛文章后，获悉“日本之千里眼已有几分之成绩，并分为透视与千里眼之二种，透视者，视察近处之事实，千里眼者视察远处之事实也”，并随后连著两文发表自己的研究。

王氏开篇自谦并未研究“千里眼”，“只承认其将来必成一普通学科而已”。事实上，王氏早已涉足此道，“著者念兹在兹，殚心研究，已有六年之久，因特书之以为向导。未曾研究者，慎毋轻意评陟也”。文中，作者介绍了研究“千里眼”的心得，提出研究“千里眼”要有国粹、科学方面的预备，认为孟子“大而化之之谓圣，圣而不知之谓神，千里眼之神，即孟子之所谓神也”。可见，王氏乃以传统解读“千里眼”，认为“至诚能前知，至诚则如神”。“千里眼”有很大的功用，能“普及慧眼”和“发现真理”，有益于国家和学术进步，如前者能“解释世界之竞争，维持世界之和平，未有善于此者也”；后者能使人具有发现真理之方法和能力，“示人以真理，不若示人以研究真理之法”。王昭三是将“千里眼”作为修养之术而练习的，这也是他不遗余力推广宣传的原因。他认为出世有身出和心出，而以后者为高，“千里眼”即属于后者。

由此看来，时人理解的千里眼不是普通之术，而是具有科学基础的，能够调和宗教的修身之道。王昭三所描绘的修养之术，以“科学”为指导，糅合新旧，的确具有诱惑力，颇能吸引时人。当时，还是学生的柯庆施在阅读其同乡文章后，不胜赞美，心向往之，在日记中写道，“课余至图书阅览室阅《东方杂志》，见王昭三所作之千里眼入手方法，阅竟不胜赞美之至！乃抄之于吾所好册内，以便参考”。

但上述文章中的催眠术都是妄为理解，不可能起到释疑的作用，反而导致更多谬误。《新青年》即认为“催眠等诸魔术，属于精神学”。即使灵学者或对灵学有兴趣的人，对催眠术也有不同的理解。王昭三以“千里眼”发明前知学，陶成章则以“千里眼”近于巫能知未来，皆

是对催眠术的误读。

催眠术和灵学的伴生现象，还反映在当时的许多广告中。翻阅当时的一些报纸如《申报》和《民国日报》，可以发现不同灵学机构刊载的催眠术广告都占据了所在版面中醒目又重要的位置，宣称催眠术和灵学才是一种可以“弥补物质科学功用不足”的“精神科学”。同时，这些广告还宣传“精神救国”论，刊载催眠术的教授与招生、出售治疗狐臭催眠药和实验器具等内容。

序幕渐渐开启，催眠术开始冲击着国内社会不同阶层者的头脑。灵学家们除了刊登广告、出版大量书籍和函授资料外，为了推广催眠术在社会中的影响，还经常在公共场所（学校的学生学艺表演会、租界电影院、地方知名大剧院和公园寺庙）开展不同形式的催眠术表演，再次向世人展现“奇功异能”：遥视，与亡灵交流，食烛为糖，人格变换，治愈牙痛、头痛、胃病与肢体麻痹，增力术……台下观众则经常一时“甚形拥挤”，“到会参观诸君无不鼓掌，称之可观”。

很快，推广产生了效果。人们开始寻求一种“奇迹疗法”——催眠术的浪潮滚滚而来。在当时，普通患者求助催眠术治疗的费用如何？——治疗一次要花掉你月薪的一半，甚至还多！

表2　中国心灵研究会附设心灵疗养院治疗价位表

类别	就诊方式	价位/次(元)
就治	来院	初次,10 元;第二次,8 元;第三次,6 元;以后每次 6 元
延治	出诊	本埠:第一次,15 元;第二次,12 元;第三次,10 元(以后每次 10 元,离租界较远者另议)　外埠:每天 150 元(供给旅费)
远隔治疗	预约	每期 15 元(三次)

资料来源:中国心灵研究会,《心灵疗养院治疗简章》,《心灵》,1922 年,第 25 期,第13 ~ 14 页。

表3　中国心灵研究会发行部分器具说明手册价格一览表

作　者	书　　名	价位/(元)
余萍客	《电镜催眠法》	5
	《十日成功催眠书》	3
	《催眠百大法》	5
	《灵力发显术》	2
	《千里眼》	2
	人电术	1
	《催眠学问答》	1
古屋铁石	《古屋催眠法》	2
唐心雨	《催眠疗病学》	2
古道	《库耶氏自己暗示法》	1
中国心灵研究会	《伦敦理学院催眠讲义》	2
	《催眠成功向导》	1
	《动物催眠》	1
	《催眠大展览》	1
	《印度催眠讲义》	3
	《催眠诊查表》	1
	催眠治疗具	1
刘钰墀	《催眠实用学》	2
	《催眠简易全书》	2.5
李声甫	《催眠学真诠》	8

资料来源：中国心灵研究会，《本会出版书器目录》，《心灵》，1924 年，第 29 期，第 1～7 页。

对照当时上海的收入、消费来看，一般商业经理的薪水约 30 至 50 元，一般店员 20 元，低层的男工和女工每月分别约为 15 元和 5 元。在消费方面，去医院或诊所看病每次要 1 至 2 元，医师出诊则要 5、6 元。这样来看，无论是学习催眠术，还是购买催眠书籍，以及用催眠术治病，都是一笔价位不菲的消费。

灵学活动热潮大约在 1917 ~1920 年左右达到高峰阶段。当国民政

府于 1928 年在形式上统一中国后，下达并执行了几次反对和制止迷信活动的禁令，借助于催眠术的灵学活动热潮才逐渐走向衰落。

相信奇迹的人，是心灵脆弱的人；利用奇迹的人，总是控制着这些弱者。毫无疑问，催眠术之所以被唯灵论者或巫师推崇，是发现其效能可以为自己所用，尤其是催眠的暗示和诱导能够控制自我意识和他人意识，能为灵学服务。深层原因有两个方面：

第一，灵学家通过神化这一可能产生异常效果的催眠术，声称施术者先天具有某种特异功能，或某种神秘的灵力，最后把施术者神圣化，视为超人、异人、神人。通过这样的联系，催眠术就成为灵学家宣扬“灵魂”和“上帝存在”的法宝。

第二，在催眠师与受催眠者之间，似乎存在一种神秘的因果联系，因而能够使受术者任催眠师自由摆布。这种神秘联系的介质，有人认为是“磁力”，有人认为是一种尚未认识的自然力，有人认为是说不清楚的感应力，有人认为是催眠师的“法力”。

而中国灵学家们在推广催眠术活动之时，催眠术也变成了一种扭曲的科学工具。

对秘密的好奇刺激着人们的想象力——那些掌握催眠术秘密的人为什么要把它神秘化？催眠术的历史渊源究竟又是怎样？

第二章　勾魂摄魄催眠术

有形的世界靠无形世界支撑。埃及、希腊、罗马以及其他一些文明古国所采取的咒语治病，与我们今天所知道的催眠术极为相似。中世纪，一些伟大的国王和医生仅仅通过他们的触摸就可以达到治疗效果。

之后，随着理性时代的降临，先驱科学家们试图理解并解释意识的奥秘。梅斯默、布莱德，甚至弗洛伊德——都置身于先驱者的队伍之中，为催眠术最终成为现代最具疗效的工具之一作出巨大贡献。

纵观催眠术的发展史，我们看到了探索奥秘知识者的神秘身影，也看到了其中的荒唐、骗局和戏剧性结局。但这永远是我们必不可少的一课。

1. “国王症”的圣手疗法

御手轻触，疾病顿消。国王的恩泽产生惊人效果。其治病能力是承自王室祖先，还是来自本身的圣洁品质，这曾是中世纪史学家争论不休的题目。

愚昧和黑暗往往导致神圣，神圣产生力量，治病亦是如此。

在中世纪时代，病人常常向天上的圣徒祷告，请圣徒求上帝怜悯他们，治好他们的病。圣徒分管不同的疾病：圣维图斯主管舞蹈病；圣莫亚主管痛风；圣安东主管皮肤病；圣庇护主管瘫痪；另外至少有六位圣徒负责祛除当时最可怕的鼠疫，圣华伦泰（Saint Valentine）是其中一位。

公元 5 世纪末，在法国开始流行被称作“王者触摸”的类催眠疗法。但实际上，这类治疗，最早可追溯到古希腊时代。其中一人就是古希腊的伊庇鲁斯国王皮拉斯（Pyrrhus of Epirus，公元前 318 ~ 公元前 272 年），他因与罗马交战赢得的两次胜利而闻名，皮拉斯还有另一样了不起的本领：他可以用大脚趾碰触病人而治愈其疾病。

此外，至少还有两位罗马皇帝——维斯巴西安（Vespasian，公元 9 ~ 79 年）和哈德良（Hadrian，公元 76 ~ 138 年）以拥有同样的本领而著称，但他们不是用脚触摸。

在公元 10 ~18 世纪期间，在英、法两国曾有一种特别的习俗，患上

瘰疬（现代医学称为颈淋巴结结核）病的人，既可向圣玛科夫祷告，也可向在位的国王救助。当时的人相信，国王的圣手一摸，就可治好这种疾病，为此瘰疬病被人称为“国王症”。据说忏悔者爱德华（Edward the Confessor，1003～1066 年）是首位治愈过瘰疬病的英国君主，后来被封为圣徒。其治病能力是承自王室祖先，还是来自本身的圣洁品质，这曾是中世纪史学家争论不休的题目。

起初，国王治病的仪式很简单：国王用手触摸病人的患处，进行祷告、划十字，给病人一点钱，然后就让他们回去。到了 15 世纪，却增添了许多的繁文缛节。在英国，病人被带到国王面前，同时举行特别的宗教仪式。国王还特别为病人铸造乐“天使”钱币，用其轻触病人患处。过后，病人要将钱币挂在颈上，直到康复才可摘下来。

据说 1660 ~1664 年间，英王查理二世（Charles II）触摸过 9.2 万多名患者。1684 年，有一次聚集在查理二世四周的人太多，以致有七人被践踏而死。英王詹姆士王相信巫术，但他却较常人聪明，他不相信王者触摸可以愈疾，初登基时他拒绝施行这种“愈病的恩泽”，只因法国诸王侯，依旧保留这个习惯，因此答应照做作为一种策略。

“圣手治病”之说后来渐受怀疑，英国乔治一世（George I of Great Britain）在 1714 年登基后把它废除了。

在法国，法王先主持弥撒，然后走到病人当中，将圣水洒在他们身上，然后用手触摸病人的患处，再划十字，朝臣随后施舍金钱给病人。治病仪式一般都在重要宗教节日举行，尤其是在耶稣受难日，往往吸引成千上万的患者前来参加。施行御触疗法最频繁的是皇帝亨利四世（Heinrich IV），他曾一次对 1 500 名病人进行了御触疗法。法王路易十六（Louis XVI）在 1774 年登基礼中还触摸了 1 300 名患者。

法国大革命后，只有查理十世（Charles X）在 1825 年试图恢复这种仪式，但也只在登基当天举行过一次。以后，“圣手治病”的传统就结束了。

为什么君王之手，对于我们来说那么有吸引力呢？为什么这样就能治愈疾病，并安慰我们恐惧的心灵呢？

当时的民众相信世上最大的权势者是皇帝，皇帝应具有神力，与皇

帝的手接触就是与神直接接触。这个概念一直深植于人民普遍的心智与灵魂之中。另外，国王施行御触可取得政治上的利益，由此获得人民更大的忠诚与政权的巩固。同样的，御触治病信仰衰落的原因，除了英、法前后在17、18世纪所发生的政治革命之外，最重要的因素还在于17、18世纪的知识分子积极地从心智上，排除世界秩序中超自然与专横的因素，并同时建立纯理性的政治体制。如此，使得御触的仪式，逐渐地从法、英两国的政治舞台上消失。

如果我们翻阅一下《圣经》，就随处可看到耶稣使盲人复明、使瘫子走路之类的奇迹——这值得注意：圣王具有天授神能与治病能力的概念，从未从普遍的心灵中消失。不可思议？不过，从催眠的角度看，没有什么不可思议的。就连为什么吟诵祈祷的圣人在侧腹部或手脚处出现耶稣圣痕之类的现象，也可以用催眠术中感觉支配的道理解释清楚。《圣经》的神迹，是一种隐喻，那王者触摸呢？

这种触模治疗其实指的是如今所谓的暗示力量，即：病人对自己会被治愈深信不疑，而这种信念会反过来帮助身体自行疗伤。这个传统，将在18世纪70年代一个名叫梅斯默的人身上重现，正是他——拉开了催眠术的真正大幕。

2. 梦中神启露端倪

古埃及人相信，在“睡眠之寺”，借助神的力量，祭司的咒语将治愈他们的疾病。

公元前6000年 ~公元前3100年，古埃及前王朝溶浸在一片神的恩泽中，神庙无处不在。宗教的狂热使它们相信，死亡不是人生的结束，诚实的灵魂必将在另一个世界获得幸福永生。在特别的节日里，神像可能被搬出寺庙，人们列队缓慢地在陆地上行走，或通过水路搬运，使这些神像造访其他地方——这是平常人见到当地神祇千载难逢的机会。宗教信仰和迷信统治着古埃及人的日常生活。生病的时候，古埃及人不只使用药物，还请求神帮助他们：

“拿来一盏干净的、亮闪闪油灯……把上好的香油灌满灯里……把灯挂在太阳升起的那个方向的墙上，要挂在用月桂木做的楔子上。让一个男孩儿坐在灯前……用手势使他入睡，接着点燃油灯。在他头上念起咒语，共七次……问他：‘你看见什么了？’他将回答：‘我看见众神在灯的四周。’这时，人们就可以向他询问任何问题。”

这是历史文献中最早有关催眠术的记载——是在古埃及第四王朝，即公元前3766年写在纸莎草上的记录，它介绍了在祭司念咒中，人们进入催眠状态的情况。这也是古埃及祭司对人施行催眠术的典型教范。

催眠后，天神借小孩之口说话了——这难道还不能证明神是存在的

吗！ 其实，陷入催眠状态的小孩，完全是依照祭司的暗示内容来说话的。 祭司牢固地保守着催眠术的秘密。 同样也帮助他把民众牢固地控制在“对神的敬仰”之中。

虽然古埃及人努力寻找方法治疗疾病，但是他们对人体的功能知之甚少，因此他们还使用这种医疗方法：人们生病后，便去被称作“睡眠之寺”的地方，由祭司把手放在病人身上，然后念咒施行催眠术，以此来治病。

此后，这种“睡眠之寺”的催眠方法，传至希腊，被称作医圣的希波克拉底也曾使用过催眠术。 病急求医的患者在“睡眠之寺”躺下来睡一觉，然后等待梦境出现——当时的希腊人相信：神会入梦并传授治疗方法，随时随地直接治愈病人，或者病人遵循医疗指示自行治疗。为了使病人入睡，医生使用一种高度抛光的金属片（魔镜）、大块的晶体等。 由于把目光长时间地盯视在魔镜等的光亮表面上，使病人的意识逐渐混乱起来，从而有助于医生更快地使病人进入昏睡状态。 当然，所有这些过程都伴随着祈祷，有时还要举行祭祀。 这样一来，就使病人的治愈带上神秘色彩——是天神使病人恢复了健康。

传说一个瞎了一只眼睛的病人不顾他人的怀疑到神庙求助，当他睡觉时，一个神出现在他眼前，熬了一些药草，涂抹在他失明的眼睛上。当他醒来时，那只眼睛便重见光明了。

最受欢迎的神庙是供奉希腊医神阿斯克勒庇俄斯（Asclepius）的神庙。 阿斯克勒庇俄斯是约公元前 1200 年的一位医生，他杰出的医治本领使他受到希腊人和罗马人的尊崇，后者称他为医神。 整个罗马史上，这些睡眠神庙一直存在，并被认为是再平常不过的求医途径。

后来，基督教兴起。 基督教把催眠术作为旁门左道而禁止人们使用，这样，催眠术便衰落了。 但实际上，在基督教的寺院里，也对病人施行以神的名义进行的催眠术。

在印度、亚叙和其他一些东方古国里，催眠术占有极重要地位，只有掌握这种神秘技艺的人才能成为祭师。

在当代澳大利亚和非洲的原始部落中，人们用咒术来治疗疾病，还能进行无痛的外科手术，克服对于战争等恐惧心理。 “有节奏的鼓声

击碎众人的忧郁，高高串起的火焰催生迷幻的想象，巫师念诵着咒语，一阵阵召唤人们的心灵，夜空如梦境……众人开始分离自己的意识……渐渐进入恍恍惚惚的催眠状态……”但原始的人们并没有想到这是在进行催眠术，他们认为是咒语的力量打动了神，神赐福于人们。

印度的卡斯瓦利族人哄孩子睡觉的方法极为奇特——当要让孩子睡觉时，母亲便把孩子放在水龙头下，让水一滴一滴地滴在孩子的脑门上，一直待到孩子入睡后为止。印度的瑜伽教徒几千年来一直使用者催眠术。为了使自己进入“万念皆空”的状态，在修炼时，他们必须把右脚放在左大腿上，把左脚放在右大腿上；把下巴贴近心脏；目光盯住鼻尖，就这样一动不动直到意识逐渐模糊起来。

20 世纪初期，在勘察加游牧民族楚克奇人那里，如果年轻的猎人被熊咬伤了，常被送到萨满教的巫师那里去“治疗”。在和熊的生死搏斗中，小伙子浑身负伤，力气用尽，已经奄奄一息，几乎毫无活下去的希望了。巫师检查完伤者之后，就开始准备举行驱病仪式。他穿上挂满各种垂饰、牌牌和鸟兽饰物的衣服，脸上戴着面具，手里拿着板鼓和铃铛。祈求伤者回复健康的仪式开始了……巫师反复祷念同一句咒语：“善神”，下界显灵；威逼“恶鬼”立即滚开。咒语伴随着有节奏的板鼓声，同时兽皮营帐里药香的烟雾逐渐浓厚……鼓声越来越急，巫师的跳动也愈来愈烈。终于他的呼号和跳动，以及浓密的烟药开始作用了。帐里所有的人都开始神智模糊起来，他们都似乎听到了善神和恶鬼的叫声，而且变得疯狂了的巫师则用刀扎自己、用手抓火塘里烧红了的火炭。

这期间，伤者一直满怀希望地注视着巫师的一举一动。逐渐地，除了巫师，周围的一切都不再引起他的注意。一切都消失了，只有巫师一个人。伤者陷入了催眠状态，巫师宣告：“恶鬼”被赶跑了，“善神”战胜了“恶鬼”了。这使伤者内心产生了巨大的康复的信心，浑身的剧痛感觉不到了，他觉得自己又强壮起来，甚至又看到自己出现在打猎场上。

这种仪式的结果是，有些人因增强了信心，伤病确有好转；而对那些旁观者，则愈加相信神、鬼的存在。

在这里起作用的是催眠现象、心理暗示和自我心理暗示。有时还不止这些。著名的人种杂志学家伏·巴卡拉斯证实，一些萨满教巫师还会腹语术。这能使人们产生错觉，以为声音是由皮帐四周传来的。有时，巫师还像个口技演员，能模仿鸟兽的鸣叫，也能模仿暴风雨的声音，甚至还能发出蝈蝈、牛虻和蚊虫的声音。只不过与此同时，他们不停地敲着板鼓转移视线，以使人们认为这口技不是故意出自他口——他们是在忙着别的事。

是的，我们不能草率地就把这些古代做法当成催眠术，我们看到的仅是一些催眠术的原型。但是，这些例子却能够告诉我们，古代人也许已经认识到了大脑和想象力可以用于治疗疾病，催眠术的一些方法已经初露端倪了。

3. 催眠术风云演义

他们是寻求奥秘知识的人。 他们拥有他人没有的秘密和技艺。 他们掀起了催眠术前世今生的一次又一次新革命。

乘风而去炼金术

哲人石是金丹术的圣杯，是将贱金属（铜、铅、锡、铁等）转化为黄金的古代艺术。 几个世纪以来，它的强大魔力一直让探险家、神秘主义者以及科学家迷恋不已。 因为据说，哲人石不仅是制取黄金的关键，而且是破解存在之谜、揭开长生不老秘密的关键。 从此，寻找和制造哲人石的方法一直在人类中秘密传播，这便是后世所称的炼金术。

整个中世纪，在黄金迷梦的蛊惑下，从地中海沿岸的国王，到波罗的海的乡下贵族，都把炼金术看成是通往财富的捷径。 很多杰出人物都卷入其中，如阿布・穆沙・贾比尔、法拉比、圣托马斯・阿奎那、罗杰・培根、希拉希尔・瓦伦丁、S・杰曼伯爵、卡格里奥斯特罗，甚至是牛顿、荣格都曾投入其中。 分析这帮人的职业后，不难发现，他们往往有多重身份。 一个炼金术师他的本行是点石成金，但他同时也给人算命，或者用巫术治病，这种情况在欧洲早期的黑暗历史中尤为多见——炼金术士很少在“炼金”这棵树上吊死。

随着炼金术骗人本质的暴露，这门学科已经渐渐退出历史舞台。

然而，一种新的同样带有欺骗性的学说又异军突起。许多炼金术家也纷纷转行，成为催眠术的代言人。催眠术在最早期，其形式为矿物磁性或矿物催眠术，后来才出现了动物磁性说，也就是我们今天说的催眠术。在这门学说发展的过程中，数以万计的人上当受骗。

磁力痴迷者的幻象王国

武器膏药：帕拉切尔苏斯

矿物催眠术士，他们是最早开展催眠术的人，帕拉切尔苏斯（Paracelsus，1493～1541 年）无疑是其中的杰出代表和优秀榜样。帕拉切尔苏斯真名是阿诺洛斯·菲利浦·西奥弗拉斯特斯·鲍姆巴斯特斯·冯·霍享海姆。他生于苏黎世附近，是一个内科医生的儿子。在年轻时，他父亲教他外科学、医药学和炼金术。他 16 岁时，进入巴塞尔大学，但几乎就立刻离开了。由于受到圣杰科布的修道院院长教导的进一步鼓舞，他开始在维尔茨堡学习赫尔墨斯哲学和炼金术。1510 年他在维也纳大学获医学学士学位，1516 年获有革新精神的费拉拉大学医学博士。毕业后在欧洲及中东游历行医 10 年，广泛接触民间医生，积累了丰富的临床经验。大约在这个时期，他自己取名为帕拉切尔苏斯（意为赛过切尔苏斯——公元 1 世纪罗马名医）。

帕拉切尔苏斯非常傲慢，拒绝同时代的医学常识，创立了我们今天称之为整体的方法，将病人作为一个整体来治疗、对待。他不相信专门化，认为真正的治疗只能来自对广泛学科的掌握，包括医学、化学、炼金术、占星术等等。他性格古怪，用德语讲课时，用极尖刻的语言攻击同时代医生和古代权威（绰号“大炮”），甚至当着学生的面焚烧当时仍奉为医学经典的加伦和阿维森纳的著述。这些行为引起了许多教授的反对。他在炼金术方面也毫不谦虚：“……上帝赐给我特殊的天赋以终结这项工作，在这项最高的哲学工作之后，每一个探索者都将被迫模仿或跟随我……”

对知识的无休止追求使他远涉世界各地，从西班牙到欧洲，再到俄罗斯，到中东的巴勒斯坦，甚至到了印度。在罗得（希腊港口城市）被围后，他成了军队中一名军医。后于 1525 年在萨茨尔堡当了一名内科

医生。1527 年定居巴塞尔。但是，他又冒犯了当地医学机构，不久便周游世界。

帕拉切尔苏斯是一位医生，宣称自己能炼金，会配制长生不老药；同时，他还吹嘘自己能治好天下各种疑难杂症。他的治病手段就是利用磁铁的“神奇力量”。

但这怎么可能？

他的观点是：磁铁其实就是哲人石，虽然磁铁不能点化黄金，但它的磁力能消除人的病痛，促使病情好转。帕拉切尔苏斯解释磁铁治病的原理时说，磁铁可以把疾病吸附，然后将病原体从人体移植到土壤中去，这样当疾病完全离开人体的时候，病人就治愈了。比如某人患病，身体的某个部位或者全身疼痛，那就首先取出病人身体的部分组织捣碎并烘干，研磨成粉末——这种粉末被叫做“玛米”。再取出一块磁铁，混着粉末种到土中。然后，再在泥土中撒一些种子——这些种子对应生病的部位或器官。然后，每天用水清洗患病部位，再拿这水浇灌种子。这样一来，疾病就在磁石的作用下，被移植到了种子上。待到种子发芽生长，病人的病也就逐渐好转，待到种子完全长成，疾病也就彻底治愈了。

早年时期，为了寻找传说中的哲人石，帕拉切尔苏斯去波斯和阿拉伯游历。据说途径巴塞罗那时，他配出了一种包治百病的仙丹——其实是一种石头或水晶，他说这种东西带有磁性，对癫痫、痉挛和神经错乱很有效果。消息传出后，引起了许多追随者的注意，后来他的徒弟们也开始效法。研制出这种带有磁性的仙丹给人治病。

欧洲 17 世纪著名学者阿塔纳斯·基歇尔（Athanasius Kircher）神父反对炼金术，曾经与炼金术士展开乱战，揭露他们的骗子本质，但是神父对磁铁的功效却深信不疑。他遇到一位患了疝气的病人，他就把磁铁研磨成粉末，教病人吞服，然后在病人身体外部出现疝气包块的位置贴上一块药膏，这药膏含有铁的成分。据他说，这样体内的磁铁和体外的铁剂就会相互作用，消除疝气的包块。

这神父治愈疝气的传闻当然不可信。但是，随着这种磁性理论的发展，更为古怪的想法和实践开始出现。

这种古怪的想法是，认为任何由金属造成的伤病都能用磁铁应对。最后，人们甚至认为磁铁可以磁化武器，从而将刀剑造成的伤害转移到武器本身上面。17 世纪中期，人们用磁铁发明了“武器药膏”。据说，刀剑只要不是穿过大脑、心脏或者动脉等要害部位，都可以用这种药膏来疗伤。注意——这种药膏可不是涂抹在患者的伤口上，而是涂抹在武器上！

在治病方法上，武器药膏的神秘配方，更是惊世骇俗。

帕拉切尔苏斯介绍了这种药膏的配制方法——首先到墓地去，寻找一种生长在尸体头上的苔藓，而尸体必须是被绞死的强盗的尸体。把这种苔藓与“玛米”混合，再倒入 50 克尚温热的人的鲜血，100 克人的油脂，还有松节油和亚美尼亚黏土各 5 克，把它们在研钵中充分搅拌，最后掺入磁铁粉末，这种药膏就制成了。然后，找来一把刀或剑，先把刀剑用伤者伤口的鲜血浸润，然后用药膏涂抹在刀剑上，放在阴凉处。据说，只有这样药膏才能将武器磁化，伤口才能被转移到武器上。同时，还需要对伤者的伤口进行清创、消毒、包扎等处理。

武器药膏治病的秘密在哪里？

在当时出版物《外国评论季刊》第十二卷中，提及这种武器药膏疗法时说：“这种疗法说穿了并不神秘，因为真正的外科大夫也要对伤口进行清创、消毒、包扎等处理，只不过外科大夫不用给武器涂药膏。所以，治伤根本不在于给武器涂药膏，而在于把伤口处理好，注意清洗、包扎，不要感染，就万事大吉了！”

1541 年，帕拉切尔苏斯神秘地死于萨尔茨堡的客栈。很多人认为他被某一个或更多的他反对过的医学专家囚禁起来了。直到他死后 20 年，他的大量作品才得以出版。在他的有生之年，他的敌人们有效地对他的作品进行了压制。

除了被认为是整体疗法的早期创造者，帕拉切尔苏斯还被公认是所有现代医学之父。例如，他认识到很多机体的功能与化学反应有关，而化学药物又可以用来纠正那些功能的紊乱。他以罂粟做实验制成了鸦片酒，400 年来，一直被用为止痛药，直到今天，它还以吗啡的形式在使用。

帕拉切尔苏斯探索了磁力的应用与人体的关系，奠定了如弗兰茨·安东·梅斯默所从事工作的基础，并且他也奠定了现代心理学对精神和肉体之间联系的基础。他是最早考察歇斯底里与身心失调现象的人之一，他拒绝接受魔鬼作怪的想法。因此他本人也被看做是催眠术的宗师。

交感药粉:凯内尔姆·迪格比爵士

21世纪的人对医疗知识的认知程度如何？不容乐观。例如，现在的人迷信钛环能治疗颈椎病，相信钛环能调节人体电流，具有特殊的电流特性，能改善血液循环，进而使毛细血管扩张，并促进新陈代谢，身体的动作因此顺畅。还有一种使人误解至深的说法：人之所以得病，主要是因为“体内垃圾”未能有效地清除，而某种药物或保健品的最大功能——正在于它能够有效地清除“体内垃圾”。实际上，如果从现代医学的角度来看，这种说法不过是一种形象的比喻而已，未必真是那么回事，因为这种说法既没有对“体内垃圾”的概念作科学的定义，也没有阐明清除“体内垃圾”的生理学和药理学的原理。但由于这种解释比较形象生动，也符合人的经验体会，就能获得大众的接受。

同样道理，武器膏药是荒诞的实践，但这并不能阻挡他人迷信。凯内尔姆·迪格比爵士就是武器药膏的拥护者。他家世显赫，还是一位知识渊博的学者，而且精明能干。他迷恋炼金术，不但自己深信不疑，甚至还曾努力说服笛卡尔也投身炼金术的研究。他为了让自己的妻子的容貌保持青春100年，他用毒蛇的肉喂养阉鸡，然后让妻子杀鸡吃肉。就是这样一个对炼金术痴狂的人，如今对武器药膏发生了浓厚的兴趣。他把武器药膏的配方做了改进，研制出一种叫做“交感药粉”的东西，据说治疗刀伤的能力比武器药膏还要强大。他对外宣称说这种药粉是从东方的哲学家那里学来的。这种药粉的效果让詹姆斯国王、威尔士王子、白金汉公爵这些英格兰政要们都倾慕不已。

交感药粉的理论基础，是认为人的肉体也具有磁性，因此不用磁石，而是用手抚摸刀剑的刃，也可以达到对刀剑进行磁化的目的，继而治疗创口。如果用手指向上抚摸，伤者的疼痛会立即缓解，但如果向下抚摸，伤者的疼痛就会加重。

这种原理让人们创造出了一种远距离传递信息、沟通思想的方法。让两个人从胳膊上分别割下两块肉，在肉还有活力的时候，迅速将它移植在对方的身上。这样，这块肉虽然离开了原来的主人，生长在对方的身上，但还和原主人息息相通，对它的任何刺激都会让原主人产生奇妙的“心灵感应”。其中一人即使去了千里之外，甚至间隔着大西洋，当他们需要联络的时候，另一人只要用磁针刺这块肉，远方的另一人也会感到刺痛。有节奏地针刺，就好像发出电报代码一样，信息也就可以在远隔重洋的两人间传递了。

动物磁流:瓦伦丁·格里特莱克斯

在凯内尔姆·迪格比时代，以磁铁为代表的矿物磁性学说兴起的同时，动物磁性学说也渐渐浮出水面。动物磁流学说是指当人生病时，利用动物磁流的补充，将患者体内的错乱的磁流调整平衡，这样病情也就改善了。瓦伦丁·格瑞特里克（Valentine Greatrakes，1628 ~ 1682年）就是动物磁性学说的独钟者。他认为，宇宙中充满着具有磁性的流动体，并且能够渗透到一切的生物体中，是维持生命的根源。身体也像个磁场，有看不见的磁性流体分布全身，磁性流体保持平衡，身体才会健康，如果磁流的分布不均匀，就会产生疾病。

瓦伦丁出生在爱尔兰科克郡的一个富裕家庭，从小受过良好的教育。他幼年时期曾经得过忧郁症。后来，他的脑海里便出现了一个奇怪的信念，那就是：上帝赐予了他用动物磁性给人治病的能力！

瓦伦丁第一次运用动物磁流治病，是针对一个住在赛特斯桥名叫威廉·马赫的病人——他的颈部肿胀，还流出脓液（在今天看来，他患的是颈部淋巴结核病，是结核病菌侵袭颈部的淋巴结所致）。瓦伦丁用自己的方法，抚摸他的患处，将自己的磁性导入病人体内，帮助他建立自身正常的磁场秩序。最后，病人果然痊愈了。此后，他又治愈了一些疣类等疾病，一时间，他成为科克郡的知名人物，许多病人慕名而来请他医治。由于病人们对他极端信任，因此一些由于臆想或者抑郁而导致的心理疾患，在他面前，居然真的得到了有效的疏解。当时他的家门庭若市、车水马龙，从全国各地来的病人堵在他家门口，请求诊治。他忙得焦头烂额，甚至没有时间来顾及自己的生活。最后，他不

得不规定，每周只开诊三天，每天从早 6 点到下午 6 点。许多病人在他家门外排队好几天，就为了得到他治疗的机会——用手抚摸患处——据说这样疾病就会痊愈（想起“国王症”的圣手治疗了吧）。其实，瓦伦丁利用的是人们的心理作用。

后来，由于病人太多，他所在的镇以及邻镇都不堪接待压力，他只好离开家乡，去了约尔，病人们又追逐着赶到约尔。与愚昧的民众对瓦伦丁奉若神明不同，约尔当地教区的牧师们却看穿了他的鬼把戏。他们对瓦伦丁的骗术进行了无情的揭批，教会法庭也传讯他，禁止他伸出手去触摸病人。但是他根本不把教会的禁令放在眼里，他认为自己直接听命于上帝。他能很轻易地让病人昏厥，然后又把他们弄醒——这一套和今天的催眠术非常相近。最后，教会也阻挡不住他日益高涨的名望，连康威勋爵都从伦敦派人邀请他，给自己身患严重头疼病的妻子治疗。

瓦伦丁接受邀请，来到伦敦给康威勋爵夫人治病。然而这一次，他遇到了因难，因为勋爵夫人的头疼是由多种因素引起，迁延多年，非常顽固。瓦伦丁的祈祷、抚摸、心理暗示统统失去了作用。最后，伦敦成了他的滑铁卢，他只能灰溜溜地离开伦敦。

圣梅达尔的疯狂教徒

18 世纪早期，在动物磁性学说发展过程中，有这样一个例子。一群被称之为“圣梅达尔的疯狂教徒”，由于深信圣·帕里斯神父能治愈他们所有疾病，神父去世后，他们就经常在神父的墓前聚会——每天都有大量癔病女患者和弱智者从四面八方潮水般赶往墓地，最后他们聚集在墓地前，开始集体诱发癔症。他们使自己进入亢奋状态，然后一个接一个地产生痉挛——他们开始用各种痛苦的方式折磨自己，在癔症的作用下，似乎一点痛楚都感受不到。

集体癔症被心理学家称为“癔症传染”，也就是那种疯狂的情绪状态或癔症症状迅速传染给一群人，使得许许多多人同时产生歇斯底里，比如出现比如头晕、痉挛、昏厥等种种症状。

墓地现场简直成了一座疯人院。一些教徒跪拜在圣·帕里斯神父

的墓碑前虔诚祈祷；另一些人则大声尖叫，发出骇人的噪音。在教堂的左边，20 多个女人陷入痉挛之中，教堂右边更多的人在模仿。她们激动异常，人人陷入一种躁狂的状态，做出种种粗俗淫猥的动作。还有一些教徒喜欢受虐，被狠狠殴打反倒欣喜若狂。其中就有一位女士，非常喜欢被殴打，只见她趴在地上，旁边站着一个铁塔般的壮汉，手拿一根铁棍抡圆了打在她的身体上。她似乎中邪一般，感觉不到疼痛，反而欢呼："打得好！兄弟！太舒服了！勇敢点，打得再重些！还要再重一点！"

还有一个名叫索内特的女人，她能够走在烧红的炭火上，却不觉得痛苦。后来人们都叫她"火钳"。更有甚者，试图让人把自己钉在十字架上，以效法耶稣基督的殉难。

2009 年 5 月，在尼加拉瓜北部可可河附近的三个土著社区爆发了大规模的集体癔症。共有 43 人受到癔症的传染，当地人称这种病为癫狂病。还有，2006 年 10 月，墨西哥首都附近由韩国教会开办的一所免费寄宿制女子中学出现集体癔症，先后有 600 名学生受到癔症的传染。据这次爆发集体癔症的墨西哥中学校长玛吉·郑介绍，"我们感到震惊的是，她们都不能走路。医生分析后说她们相互模仿，是心理上的原因。

印度教中也有一些偏执狂，长年累月地伸直手臂，直至肌肉萎缩，或者长时间地攥紧拳头，直至手指甲不断生长，最后扎进掌心的肉中，再穿透手背长出来。

上述种种狂乱的集体癔症行为的病因，至今让心理学家疑惑，但有一点可以达到共识，集体癔病的传染，大多通过类似催眠的"暗示作用"才得以疯狂传播。

十字架驱魔者:麦克斯米伦·海尔神父

帕拉切尔苏斯提出的磁石治病理论，在接下来的几个世纪里被众多科学家进一步发展完善。到了 18 世纪六七十年代，德国许多大学者纷纷转向磁性治疗研究。将这个观点发扬光大的是一位维也纳天文学家和牧师麦克斯米伦·海尔神父（Father Maximilian Hell，1720 ~ 1792 年）。他还是一位杰出的科学家，后来成为当时奥匈帝国首都维也纳

皇家天文台台长。

18 世纪中叶，人们已经能够人工合成磁铁，这也促进了海尔神父对磁铁疗法的更高兴趣。海尔神父发现在病人周围以各种方式摆放磁铁，可以治愈或缓解很多疾病，其中包括自己所患的风湿病。

海尔神父是个有趣的人物，相信自己可以通过驱散患者体内的邪恶精灵而达到治愈的目的，他具有表演天赋：给人治病时，他身穿黑色长袍，口中念着拉丁文，用铁制十字架轻轻拍击病人的头部，病人立即失去知觉。然后神父说："抬起你的右手、心跳逐渐减慢、再加快……"昏迷中的病人居然照着神父的命令动作。接着神父说："现在你倒在地上死了，但是等一下还能够再度复活。"这时，病人顿时脉搏全无，好像真的死了。最后，海尔神父再用十字架往病人身上点一下说："现在魔鬼已被驱逐，你痊愈了，马上醒过来吧。"结果，病人的脉搏又出现了，随即苏醒过来，病情也觉得好转。据说，百分之六七十的病人都能他被治愈。

海尔神父的医术是催眠术的先兆：先使患者进入恍惚状态，然后运用暗示力量使他们确信自己的疾病或者问题已经解决了。

尽管海尔神父似乎在治疗方面取得了巨大成就，但若不是另一位维也纳医师于 1774 年前来拜访的话，他就不会在催眠史上占有一席之地了。这位拜访者就是梅斯默。至此，现代催眠学就要拉开序幕了。

风再起时：弗兰茨·安东·梅斯默

一生伴随有荣耀与屈辱，梅斯默是催眠史上遭受非议最多的人。他的"动物磁流学说"理论虽然错误，但他使用的暗示法，却开启了催眠术的起源。

在中世纪，一种基于亚里士多德的自然主义官能心理学开始发展起来。这种心理学把亚里士多德心理学的详尽阐述与晚期罗马和伊斯兰的医学结合起来。1734 年，莱布尼兹唯心论哲学的直接继承人、近代德国数学家克里斯提安·沃尔夫（Christian Wolff，1679 ~ 1754）用拉丁文写的《经验心理学》出版——第一次把"官能心理学"思想系统化。从此，"心理学"一词才真正在世界上流行起来。这一年 5 月，在德

国和瑞士交界处的康士坦茨湖畔的伊治兰镇（Iznang），一个平凡的孩子——却是今后催眠术史上重磅人物弗兰茨·安东·梅斯默（Franz Anton Mesmer）出生了。

梅斯默的父亲是林场看守，母亲是锁匠的女儿。他在家里九个孩子中排行第三。年轻的梅斯默的求学经历非常丰富，早年在德国巴伐利亚州的迪林根（Dillingen）耶稣大学修习哲学；1752 年转修神学；1759 年赴维也纳学法学。期间，梅斯默逐渐对成就他一生事业功名的领域——医学产生了浓厚的兴趣，于是转学医学。1766 年 5 月，他以题为《关于行星对人体之影响》的论文获维也纳大学医学博士学位，后在维也纳开业行医。

这位年轻的医生，受占星术与牛顿力学原理的影响，对行星和潮汐等自然现象十分着迷，潜心钻研外界自然力对人体的影响。他认为：宇宙之间存在着某种无所不在的类似液体的引力流体，由于很稀薄，因此看不见也摸不着。以该流体为媒介，行星等大型天体可以对包括人体在内的其他物体施加影响。换句话说，他认为天空行星的磁力也会影响人体的功能，因为既然日月（以月为主）之磁力，能影响地球上潮汐变化，想必行星的磁力自然也会影响人体功能（人体内也像潮汐一样有规律的变化）。他相信有些人之所以精神错乱，乃是由于体内磁力失常所致。

但此时的梅斯默只是一个默默无闻的普通医生。在旁人看来，他性情古怪，他的想法无人关注。1768 年，他与一个富有的寡妇玛莉亚·安娜·冯·宝施（一位奥地利帝国部队军官的遗孀）成婚，生活充裕。这时，他结识了年轻早熟的作曲家沃尔夫冈·阿玛迪厄斯·莫扎特（Wolfgang Amadeus Mozart），便和妻子步入了上流社会。

由于他的动物磁流理论从未得到医学实践，当时很多人认为他是骗子。直到一场风波的到来，命运之神终于为梅斯默打开了第一道门，但吉凶未卜。

命运侧身，吉凶未卜

历尽天华成此景，人间万事出艰辛。41 岁的梅斯默依旧默默无闻，不过，他结识了海尔神父，对海尔神父的治疗方法很感兴趣，继而

转向对催眠和暗示的研究。由于天赋所就，梅斯默用暗示的方法给病人做实验，效果连他自己都大为震惊——病人们纷纷摆脱了病魔的困扰。于是梅斯默就把实验结果与海尔神父共同分享。事与愿违，海尔神父居然独自署名发表了论文，并说梅斯默只不过是自己雇来的助手。

梅斯默对海尔神父不但窃取他的实验成果，还侮辱他的人格，感到十分生气——他与海尔神父展开了论战，指责海尔神父是一个沽名钓誉的卑鄙小人。一时间，两大学者的对骂成为维也纳学术圈里的轰动新闻。可惜最后梅斯默落败。

命运再侧身，崭露头角

一场风波一场游戏。论战虽落败，但执著的性格使梅斯默很快摆脱沮丧情绪，他继续研究，终于在偶然间发现了催眠术的奥秘。

1774 年，一位 28 岁的女病人弗朗西斯卡·奥斯特林（Franziska Osterlin），她是安娜的朋友，深受歇斯底里症的折磨，并伴有痉挛、呕吐、间歇性的失明、麻痹，并时常出现幻觉，发病时还会发生排尿困难和剧烈的牙痛，症状加起来有 15 种，维也纳的群医束手无策。

好奇心大作的梅斯默决心收治这位女病人。

通过观察，他发现奥斯特林的症状有周期性，每次发作时，感觉鲜血上涌，接着神志开始不清醒，严重时甚至昏厥。梅斯默想，既然这种病症是周期性发作，那么完全符合他的“行星作用体系”，也就是说，是行星的运行轨道像影响潮汐一样，影响了病人体内的体液平衡。从这个理论出发，他认为，具有吸引物体之力的磁铁之类应该是能量的集聚体。其治疗法就是把磁铁放在病人的患处，利用磁场来治疗疾病。

思考使梅斯默获得灵感。渐渐地，梅斯默脑海中出现一个前无古人的治疗方案，他决心一试：他让女孩喝下溶有铁质的液体，并在她的身上和四肢绑上磁铁来引导。

缠绕病因之环逐渐解开，梅斯默的才能也正在逐步展现。他开始诱导奥斯特林进入意识恍惚状态，然后用磁铁棒在她前后摆动，用以导正她体内紊乱的磁力，使她的血液和神经活动恢复正常。几个小时的治疗后，真的把她多年的症状一扫而空。

梅斯默由此迈出了探索之路的第一步，他深信自己发现了磁性的真

正力量。不久，他开始将自己关于普遍流体的理论与这一新发现结合起来。他断言宇宙间存在着一种无所不在的磁流，将包括人类在内的万物联系在一起，这也就是后来世人所知的“动物磁流学说（animal magnetism）”。在这里，“动物”指的是“生命的”或“活的”，与哺乳动物或其他生物并无关系。

从此，梅斯默的理论体系彻底建立起来了。他把自己的研究发现向欧洲学术界公布，请求他们予以关注。然而，应者寥寥，只有柏林科学院给予了回复，而且也只不过是不疼不痒地赞扬了一番，并没有表现出过多的兴趣。

一夜成名，却背井离乡

虽然学术界对此置若罔闻，但梅斯默的新型治疗手段却使他一夜成名。名门望族（尤其是妇女）成群结队地来拜访他，他开始当众进行治疗表演，在社会上引起了轰动。除此之外，他还免费为穷人们提供医疗服务，帮助妇女战胜分娩的痛苦。梅斯默的声誉达到巅峰。然而，这些却并不被科学界信服，仍然对他的医术持怀疑态度。另外，梅斯默的病人几乎都是女性，而疗程的一部分就是抚摩病人，因而这使他招致了一些批评和非议，他的动机遭到怀疑。

自信的梅斯默依旧我行我素，既然维也纳无人响应，他决定换个地方宣传他的发现，于是他去了斯瓦比亚和瑞士。在瑞士，他结识了著名的天主教牧师加斯纳神父（Father Gassner，1727～1779年）。梅斯默旁观了加斯纳神父的治疗过程后，觉得他的疗法正符合自己的理论，因为神父通过暗示将外界的磁流导入病人体内，帮助病人恢复磁流平衡。

后来，他又来到德国慕尼黑，在当地的医院里为穷人治疗。据他事后说，他成功地治好了一个角膜炎病人和一个视力几乎丧失的病人。随后，名声大噪的梅斯默重返维也纳，希望维也纳的学术界会因此而对他高看一眼，对他的理论体系重视起来。

可是结果却令他大失所望，载誉归来的他在维也纳不但没能扬名立万，反倒因为一次治疗纠纷遭遇命运的滑铁卢——迫使梅斯默背井离乡。

这次的患者大有来头，18岁的玛丽亚·特丽莎·帕拉迪斯小姐是维

也纳的一位歌手，同时也是皇后的私人钢琴师。她从小双目失明且经常发作痉挛，却备受皇后宠爱。在众多知名医生试图为她恢复视力都以失败告终后，梅斯默于1777年开始为她治疗。梅斯默精心准备，决定再次向学术界证明他的理论。

治疗工具是一套稀奇古怪的仪器——金属和玻璃棒、盛满了水和铁屑填充物的浴室，很显然这是想要将磁流集中。治疗似乎有些成效，玛丽亚小姐的视力有所恢复。那些之前医疗无效的医生们大发嫉妒，互相勾结，怂恿玛丽亚的父母将女儿带离梅斯默的看护。结果，玛丽亚再次陷入完全失明的状态，而且痉挛发作的次数不但没减少，反倒有增加的趋势。

很不幸，梅斯默的疗法最终失败了，维也纳医学会开除了他的会籍，他的声誉一落千丈。看来维也纳是无法再呆下去了，何去何从？沮丧而又愤怒的梅斯默决定去巴黎碰碰运气。

华丽登场，轰动巴黎

1778年，44岁的梅斯默来到巴黎。也许是挫折改变了他的性格，他开始低调地向巴黎一些医生和名流推广他的理论。然而换来的是不予理睬。于是，梅斯默一反低调谦逊的做法，高调地租下一栋豪华别墅。梅斯默在别墅的装修上下了很大功夫：地上铺有华丽的地毯，天花板上悬挂着像宝石一样闪烁光芒的枝形吊灯。客厅宽敞雅致，装饰着名贵的绘画、水晶玻璃工艺品和华丽的洛可可式的钟表；墙壁上挂了许多镜子，窗户上镶嵌的是彩色玻璃，令客厅带有神秘的宗教气氛；香炉中燃烧着名贵的熏香，走廊里充满芳香的气味，还有专门的竖琴演奏者在别墅内弹奏优美的曲调，让身处其中的人感到无比静谧和舒畅。

布置停当后，梅斯默放言说：任何对他的理论和实验有兴趣的人，都欢迎来他这里，参观别墅的布置，参观他的治疗表演。

这下巴黎人的兴趣一下子就被调动了起来，好奇的、追求时髦的人们都来参观梅斯默的治疗表演。

除了被梅斯默别墅的装饰格调吸引外，很快，梅斯默让巴黎人见识到了更让他们惊讶得合不拢嘴的表演：在治疗时，梅斯默首先在客厅正中放一个直径122cm、深30cm的椭圆容器，这个容器叫“催眠桶”。

容器里放好多酒瓶，瓶中灌满磁化水，用木塞盖紧，将瓶底向内，瓶颈向外呈辐射状摆放。然后向容器中注入水，淹没酒瓶，还要向水中撒一些铁粉，据说是为了增加磁性。最后，用一个大铁盖把容器封住，铁盖上钻了不少小孔，每个孔中伸出一根细铁棍，与病人患病位置相连。几名女病人围着容器坐下，手拉手，紧贴容器，为的是让磁性在彼此之间互通。

然后，几名英俊潇洒的男助手进来，他们开始抚摸这些女病人的身体，按摩她们的后背和乳房的神经脉络，并且用温柔的目光注视着她们。这时，四周像死一般的安静，只是偶尔会传来几声乐曲，让现场气氛更加神秘和紧张。在异性的注视下，这些女病人开始变得不安，渐渐地，她们的脸色开始发红，神情也进入亢奋之中，一个接一个地陷入痉挛和惊厥的状态。有些人大哭着拉扯自己的头发，有些人笑得流出眼泪，还有些人披头散发地奔跑嚎哭。

当病人们达到最癫狂的状态，梅斯默闪亮登场了。他身穿紫色绸制长袍，袍子上用金线绣满花朵，手持一根白色磁棒，和着轻松的音乐慢慢地围在患者周围走动，同时轻轻地抚摸病人们的肩头、手指或者患处。在被触及患处的一瞬间，病人们一个个发生激烈的痉挛，进入恍惚失神的状态。

然后，梅斯默用磁棒敲击那些昏厥过去的女病人的身体，从眉毛到腹部，在她们身体上用磁棒比划。说来也怪，这些昏过去的人在被敲击之时，音乐声也顿时消失——病人猛然为之一震，纷纷苏醒，恢复常态。她们都说，在被梅斯默敲击的时候，她们感到骨头中透过一股冷气，进入四肢百骸，非常舒服。

人们传诵着梅斯默的名字，他的诊所门庭若市、热闹异常。整个巴黎，从贵妇人、贵公子直至路易十六，无不对他的疗法心悦诚服。

致命一击，再走麦城

梅斯默的实验在巴黎造成巨大轰动，但也引来了许多争议。他的追随者对他的赞扬如潮，但也有许多反对者骂他是骗子、浑蛋，甚至还有人说他把灵魂出卖给了魔鬼。媒介也开始对梅斯默进行了无情的攻击，报章上开始出现有关他的漫画，有一些漫画具有相当的诋毁和人格

侮辱，形容他和他的伙伴就像一群小狗。 最后，女王玛丽·安托瓦内特（Marie Antoinette）出面对他的理论表示支持，这下反对的声浪才逐渐平息下去。

但梅斯默觉得在女王的支持下，自己获得论战的胜利未免有些胜之不武，于是宣称敢接受一切挑战。 他要求皇家医学院检验他的学说，他提议，选 24 位病人，12 位接受他的催眠疗法，另外 12 位接受医学院的传统疗法。 另外，为避免争议，他建议政府派出公证员到现场公证，看看催眠术是否对疾病真的有效。 不过，医学院没有接招，这次挑战也就不了了之。

其后发生的事情，再次改变了梅斯默的命运。

由于想取得研究经费，梅斯默给女王写信，请求资助给他一座城堡和土地，另外加四五十万法郎——这样他每年就有稳定而丰厚的收入，使他的实验能继续进行下去。 女王感觉梅斯默的胃口有点太大，就回复说：如果他的成就被证明，并向国王的御医汇报，那么他将得到 2 万法郎和圣·迈克尔勋章的奖励。

梅斯默听了女王的回复，觉得与自己的要求相距甚远，又担心国王的御医会在国王面前说他坏话，就主动放弃了谈条件，借口说自己身体不适，需要用矿泉水来疗养身体，然后就离开巴黎去了斯帕（比利时列日省东部阿登地区的一座城市）。

梅斯默离开了巴黎，但他的忠实追随者、著名的医生蒙·德斯隆还到处为他翻案。 皇家医学院向德斯隆发出最后通牒，要求他放弃梅斯默的学说，否则就要把他开除出医学院。 蒙·德斯隆不但不听，还说梅斯默理论获得了新进展， 要求医学院对他的实验进行验证。

于是，1784 年，引起法国国王路易十六的重视，责令皇家医学院和皇家科学院联手组织了一个评审委员会，对梅斯默的实验进行调查。委员会中有许多鼎鼎大名的科学家，其中包括本杰明·富兰克林、拉瓦锡和天文历史学家贝利。

实验开始了，许多病人围坐在催眠容器周围，接受如下不同方式的催眠：用容器中伸出来的铁棒直接传导磁性、用细绳缠绕在身体上传导磁性、与旁边的人拇指相接传导、听钢琴弹奏曲子中传递的磁性。 随

着实验的进行，这些病人身上出现了各种不同的反应：有的一如以往地安静，什么变化都没有；有些则开始轻微地咳嗽和吐痰，自述身体出现疼痛感、全身或局部发热、出虚汗，还有一些人反应比较剧烈，焦躁不安，浑身痉挛。

而且痉挛具有传染性，往往只要有一个人痉挛，受其影响，周围的病人也纷纷痉挛，甚至长达 3 个小时。他们还会呕吐，呕吐物浑浊污秽，甚至里面还带有血。

委员会惊异地观察着难以想象的这一幕。这一系列实验大约持续了 5 个月的时间才结束。

不久，皇家科学院和皇家医学院的鉴定报告出来了，报告在描述了历次实验和实验结果之后，得出结论："没有任何证据可以证实动物磁流体的存在，因此这种子虚乌有的流体是毫无效用的；在测试组中观察到的强烈效果源于触摸，幻想致使身体运动，以及无意识地模仿，这使得我们不由自主地重复刺激自己感官的印象。"换句话说，这一作用是精神上的，而不是磁力的。

这份鉴定报告让梅斯默在法国名誉扫地，行医执照被吊销，他被定为有诈骗行为而被逐出巴黎。

梅斯默的遗产

再次遭到了科学界的唾弃之后，这位时运不济的医生退居到凡尔赛。在法国大革命开始前不久，1785 年他又离开凡尔赛，先后到达英国、奥地利、德国、意大利，最后在瑞士定居。在那里，他过着简朴的生活，也时常为周围的贫民治病。梅斯默在 1798 ~1802 年的一段时期里曾回过巴黎，但不久便回到瑞士，1814 年退休之后又去德国，他仍然坚信自己的理论，仍然治疗病人，但再也无法向科学界证明自己的价值。梅斯默的后半生生活舒适却默默无闻，于 1815 年在家乡附近的小村庄逝世。

为何梅斯默这样一个行为怪异的医生在催眠史上如此大受推崇呢？我们看一则发生在 21 世纪的"磁铁治疗骗局"便能一窥普通民众的心态。

2002 年《科学美国人》在"怀疑论者"专栏中称，在 1997 年 8 月 11

日的《今晚世界新闻》（World News Tonight）中，有一则未加核实的对于“生物磁学疗法”的报道。一位理疗学家解释道：“磁体是电能的另一种形式，现在我们认为它对人体具有相当强的作用。”一个推销售价为 89 美元的磁石的家伙声称：“所有人都是有磁性的。磁体对每一个细胞均有积极的一面和消极的一面。”

就积极面而言，这些磁石是如此的弱以致于它们不会对机体造成损害。论及消极面，这些磁石的确拥有非凡的吸引力，能够在一年内从容易上当受骗的美国人的钱袋中掏出大约 3 亿美元。他们的尺寸从硬币般的小片延伸到特大号床垫，其疗效据说几乎是无限的。基于以上论述，由于铁在血液中的存在，磁场会加速血液循环，并增加氧的供应。这真是荒谬的胡扯，是金融欺诈。铁原子差不多是一个个分开以固态形式充塞于磁石中的。在你的血液中，每个血红蛋白分子仅分配到四个铁原子，并且它们之间分隔的距离太大而无法形成磁铁。这很容易通过刺破你的手指，再将血液滴在贴近磁石的地方来检验。

那么声称磁石舒缓疼痛又是怎么一回事呢？在 1997 年，贝勒医学院进行了有 50 名病人参加的双盲研究（其中 29 位病人得到的是真正的磁石，还有 21 位病人拿到的是赝品）。试验组中 76% 的人，而对照组中仅 19% 的人报告疼痛有所减轻。不幸的是，此次研究只包含了一次为期 45 分钟的治疗，并未尝试其他减缓疼痛的物理疗法，也没有记录下疼痛减轻的持续时间，而且从未重复过该项试验。

在催眠史上，梅斯默之所以重要，并不是“磁力治疗术”，他留给我们的遗产在于：他能够利用对恍惚中的病人进行暗示的力量。他在治疗中使用的棒材、磁铁和铁屑本身都是没有任何效果的，但是它们可以帮助病人全神贯注地接受暗示，相信自己会痊愈。这才是梅斯默的治疗手段产生疗效的真正原因。对梅斯默的医疗方法感兴趣的医师们渐渐开始认识到，成功的关键并非磁性或动物磁流，而是心灵意念的力量。

讽刺的是，梅斯默似乎从未理解过心灵的真正力量，如果他仍然在世的话，也肯定会将当今有关心灵力量的观点拒之门外。但是他的荣誉、人格魅力乃至其所用方法的显著疗效为后世开启了大门，他的成就

激励着后世去探索心灵以及催眠的真正力量。

催眠术之父詹姆斯·布莱德

梅斯默固然是催眠史上最为瞩目的名字，但催眠之父的桂冠当属苏格兰眼科医生詹姆士·布莱德（James Braid，1795～1860 年）。他的一个不朽成就是发明了“催眠术（hypnosis）”的固定说法，该名得自于希腊睡眠之神海普诺思（Hypnos）。

布莱德具备了梅斯默所不具备的一切。他头脑冷静、实事求是，进行系统化科学研究，不为表演技巧或夸大其词所动摇。同样重要的是，布莱德非常清楚催眠是什么以及不是什么。他反对来自梅斯默的磁流和磁性学说，认清了催眠的心理本质。

1841 年，布莱德在英国的曼彻斯特工作。有一次，他观看了卖弄张扬的法国查尔斯·得·拉封丹纳（Charles de Lafontaine）的催眠表演，亲眼看到拉封丹纳使其追随者陷入了深深的恍惚——布莱德深信其中确实存在着值得研究的科学现象。布莱德花了两年时间研究和实验梅斯默的治疗术，1843 年他出版了以此为主题的书——《催眠学》（Neurypnology）。他在这本书中首次使用了术语“催眠术”（hypnotism）。

布莱德是第一位真正的现代催眠学家。他没有将这种现象与超自然联系起来；他不相信内在原因是磁流或动物磁性。他不像任何梅斯默术师一样进行抚摸，而是让患者把注意力集中在一件物体上——通常是他放置手术刀的盒子——从而引发恍惚。他还清楚地认识到心灵的力量可以影响到身体，而且按照恍惚的不同程度加以区分。

尽管布莱德是一位备受尊敬的医师，他的催眠观点却没有在英语国度里被立即接受。不过后来，他的观点大大影响了一些国家的发展进程，比如法国。

普赛格侯爵:无名英雄

梅斯默去世后，在远离巴黎固若金汤的传统科学堡垒的外省，一些狂热者摆脱了怀疑眼光，不断对动物磁流学说进行新的探索，使这一主题得以延续。最为重要的先驱者之一当属一位法国贵族地主——普赛

格侯爵（Marquis de Puysegut，1751～1825 年）。侯爵曾经短期学习过梅斯默的疗法，并在他的工人身上进行了试验。使他大为惊讶的是，他发现自己可以使一个叫做维克多·瑞斯的年轻牧羊人进入类似睡眠的状态，同时自己又可以同他交谈。侯爵显然是发现了催眠性恍惚。侯爵称这种恍惚状态为梦游（somnambulism）——现代催眠学说中频繁出现的一个术语，或者为了对梅斯默表示尊重，称之为“磁性睡眠”。

侯爵很快开始怀疑这种现象的基础是基于磁流存在的理论，于是，他重点强调了两项重要的心理素质——意念和信仰。认为同时拥有这两种素质的治疗者就会获得成功。这一观点使他远离了梅斯默和一些其他人使用的浴室、铁棒和类似道具，也使他摆脱了导师梅斯默引起的危象和痉挛。

侯爵的另一项重要贡献是，当病人处于恍惚状态时，他与其对话，并对其疾病进行暗示治疗。这是催眠术疗法的起源。

继普赛格的发现之后，其他磁力说的实践者也纷纷发现自己可以诱导恍惚状态，而且还发现了现代催眠中的其他状态，譬如肢体僵硬症（catalepsy，在恍惚状态中部分肢体暂时性无法动弹）和健忘症。普赛格直到今天还不为人熟知，但他是催眠发展史上当之无愧的无名英雄。

狄·派西古侯爵:磁化树

狄·派西古侯爵家境殷实，非常崇信梅斯默的理论。梅斯默败走巴黎以后，狄·派西古也离开巴黎，隐居在布桑斯为病人治病。上门求治的病人非常多，而进行催眠又非常消耗时间，他经常忙得没有时间来休息。这时，他突然想起梅斯默曾经说过，木头可以被磁化。他就想，既然木头可以被磁化，那么为什么不把一棵树磁化呢?

于是，他在庄园附近找到一棵非常茂盛的大榆树，先用于抚摸树皮，然后围绕树转圈，据说是在灌注磁性的能量。一切完毕以后，他在树的周围放置了许多椅子，在树干上系上细绳，细绳的另一端牵引到椅子处。病人就坐在椅子上，通过细绳接受“磁化树”里的能量。同时，病人之间也拇指相对，互相连通。

派西古侯爵的磁化树疗法，居然产生了巨大效果：一次能对 130 个

人同时进行催眠治疗。

一位叫蒙·克洛凯的金融家听说侯爵的研究后，好奇地来到布桑斯进行参观。他将自己看到的实验过程做了记录，他记录道："我看到这些病人接受催眠疗法之后，纷纷进入睡眠状态。病人紧闭双眼，听不到任何外界的声音，只有催眠师发出声音他们才会苏醒。在深度催眠的状态，如果外人接触他的身体或者碰到他坐的椅子，病人就会感到非常痛苦，比如发生痉挛。在深度催眠的状态，被催眠的人如果接触到其他病人，他们会感知其他人何处患病。而且，深度催眠者在睡梦中能得到一些特异功能，比如能穿过其他病人的肚皮，看到他们的五脏六腑。但当这些人从催眠中清醒过来时，刚才所有发生的事都回忆不起来了。另外，被催眠者还可以像梦游一样，在睡梦中行走，尽管双眼紧闭，但似乎比正常人看得还清楚。"

狄·派西古的理论得到许多人的追随，这一派人自称是"经验主义者"。

巴尔巴林勋爵

就在狄·派西古致力于磁化榆树的研究时，另一位著名催眠术专家巴尔巴林勋爵也在里昂开展他的研究。巴尔巴林勋爵是位唯灵论者，他坚信人与人的灵魂会建立链接，催眠师与病人建立某种链接之后，哪怕二人远隔千里，催眠师都能对病人施加影响。而且，病人被催眠以后，似乎他的潜能被诱发出来，视力如老鹰般敏锐，听觉如猎犬般灵敏。有一位催眠师描述了一个被催眠的病人："他被催眠后，动物本能在他身上得到体现，他的洞察力和观察力只有动物界才有，他似乎就是上帝，眼睛能透过重重迷雾看到自然界的全部秘密。只要他将注意力集中在诸如亲人、朋友、敌人身上的时候，他就能看穿他们的前世今生。这一刻，病人成了一名医生，成了预言家，成了神灵！"

在这种认知之下，巴尔巴林勋爵认为，磁棒或者催眠容器都根本用不着，只凭借思维的力量，就能将病人带进催眠的境界。

巴尔巴林勋爵在施展催眠术时，坐在病人床边，口中念着祈祷词，渐渐地，病人就进入催眠状态，这和狄·派西古的效果极其类似。巴

尔巴林勋爵一时间被无数催眠爱好者奉为领袖，在欧洲各地都有他的信徒，尤其以瑞典和德国的信徒为盛。同样的，巴尔巴林的信徒都自称是唯灵论者。

麦诺德克

在催眠史上，麦诺德克医生是个生财有道的人，他把自己当做第一个把催眠术引进英格兰的人而沾沾自喜。麦诺德克医生早期师从梅斯默，后又师从埃斯隆，他不但将催眠术发扬光大，而且取得了难以想象的成功。麦诺德克医生在布里斯托尔讲学期间，许多腰缠万贯的富豪专程从伦敦赶去，接受他的催眠疗法。据说，先后有127位社会名流接受过他的治疗，其中不乏公爵、侯爵、子爵、主教等身份显赫之人。

为了通过催眠术达到快速致富，麦诺德克医生大肆宣称说："催眠疗法不受性别限制、不受教育程度限制。"由于女性更加富有同情心，也对自己的容貌、健康和后代更为关注，因此他特别呼吁女士们接受催眠疗法。他还建议成立"健康协会"，与巴黎的"健康协会"结成合作伙伴。只要有20名女士报名参加，每人缴纳15基尼的会费，他就立即把这个协会成立起来，并开始活动。结果，消息发布之后，报名者纷至沓来，会费收入高达10万元。

接着，很多催眠师看到这是一条生财之道，就纷纷效法。在伦敦，一个名叫霍洛韦的人开办讲座，介绍催眠术，每位听众收5基尼，最后也发了一笔横财。卢泰尔堡夫妇本来是画家，看见有利可图，也转行做了催眠师，他们公开表演催眠术，3 000人赶去观看，门票钱从1基尼涨到3基尼，即使这样，还有很多人买不到票被堵在门外。卢泰尔堡通过触摸患者进行治疗，他把自己扮演成上帝的使者，而人们也愿意相信，称他是一个奇迹。其中有一位名字叫玛丽·普莱特的疯癫的老妇人，她对卢泰尔堡夫妇崇拜得无以复加。她说，7个月间，有2 000人在卢泰尔堡夫妇手下治愈。她还写信给当地的行政官员，请他们去卢泰尔堡夫妇的诊所视察，建议他们为这对夫妇建立医院。玛丽·普莱特的喋喋不休让地方官和民众都开始产生了反感，卢泰尔堡夫妇也觉得她的鼓吹太过肉麻，担心给自己带来麻烦。为了避开这个狂热的信

徒，他们夫妇离开了伦敦，到其他地方行骗去了。

催眠奇人法里亚神父

18 世纪中后期，意念和心灵的运用在催眠术中愈来愈受到重视。催眠奇人葡萄牙神父法里亚（Faria，1753 ~ 1816 年）进一步将其发扬光大，据说他身体四周的磁场非常强大，意志力超乎常人，人们看他的催眠实验总会感到强烈的震撼，从而才会明白，为什么催眠这门学问会历经几百年而不衰。

法里亚神父在给人催眠时，让病人端坐在椅子上，让他们闭上双眼，然后大声说出一个字："睡！"——既不用任何工具，诸如催眠容器之类，也不需要什么导体，比如铁棒、磁棒。只要一个字，病人就乖乖睡着。因此，神父得意地吹嘘说，就这一个字，先后催眠了 5 000 多位病人。通常，说一次并不能成功地让病人入眠，那就重复好几次。如果还是不能催眠，神父的解决方式就是把病人赶走，然后说他根本不适合接受催眠。看到这里也许大家就明白了神父催眠术的奥秘了。

法里亚神父爱出风头，但他提出了催眠发展史上的两个重要观点。首先，神父让病人凝视一个固定不动的物体——通常是他的手。这种催眠诱导方法在以后得以广泛应用。其次，他强调了类睡眠状态（恍惚）的重要性在于心灵对暗示的接受能力。他认识到，比如身强体壮的人不能接受催眠，对催眠术有怀疑的人不能接受催眠，理智地分析催眠术的人不能接受催眠。只有对催眠术无比相信，并且身体虚弱，易接受心理暗示的人才适合催眠。而且，即使在这些适合催眠的人中，也有万分之一的可能催眠不成功。这也是现代催眠学说的一个关键特点。

詹姆斯·伊斯岱的外科麻醉催眠术

催眠史上更为显著的大师是一位叫作詹姆斯·伊斯岱（James Esdaile，1808 ~ 1859 年）的苏格兰外科医师。伊斯岱于 19 世纪 40 年代在印度加尔各答的一家医院工作。当时外科手术面临的一个突出问题是找不到有效的麻醉法，手术带来的疼痛和不适自然而然地导致了高死亡率。伊斯岱接受了来自欧洲的催眠术这一非正统的医术，用催眠方法

对患者实施麻醉，结果引人注目。伊斯岱和其他医师使用催眠术在这家医院里进行了3 000多例手术，术后死亡率从以前的50%降至5%。

有一位病人家属描述伊斯岱利用催眠麻醉为病患切除一只坏死的眼球，说："病患另一只眼睛都不眨一下，好像完全不觉得痛。"催眠麻醉起到最惊人效果的，是伊斯岱对一个男病人的瘤切除手术，这个体积惊人的瘤重46.7千克。病人后来完全恢复，并声称在瘤切除时没有感到任何疼痛。然而，伊斯岱的巨大成功并没有为催眠术在医学上的使用带来突破，他的方法在印度遭到很多欧洲同伴们的怀疑。而且在19世纪40年代，醚和氯仿先后被发现，利用二者制造的麻醉剂开始盛行。

而在英国，催眠麻醉的医学使用同样激起了疑云重重。怀疑论者针对的是一位名叫约翰·伊利欧森（John Elliotson，1791～1868年）的医师。伊利欧森在催眠史上的地位举足轻重，因为当他开始对这一主题产生兴趣之时，他已经是医学界德高望重的领头人物了。这样一位声名显赫的人士公开拥护磁流学说，不可避免地引发了英国医学界的激烈辩论，即使最后他注定要失败。

一个名叫拜伦·杜波德（Baron Dupotet）的法国人在19世纪30年代将神奇奥妙的催眠术介绍给了伊利欧森。鉴于自己的亲眼所见，身为英国伦敦大学医学院资深医师的伊利欧森，开始将这一技术用于手术麻醉以治疗精神失常患者。他的具体操作是将一枚磁化金属（比如镍币）在患者身上移动，这叫做磁力移动或梅斯默移动。伊利欧森在正统医术著作中报告了他使用梅斯默催眠术所获得的巨大成果，同时他相信这是纯粹的生理过程，与心理无关。在一个病例中，他声称一位患乳腺癌的妇女在几个疗程后完全康复。然而，医学机构对此再次置若罔闻，原因并非催眠术没有疗效，而是没有人可以进行有理有据的解释。

佩尔金斯的金属牵引器

"金属牵引器"的发明是梅斯默学说的现实营销版，始作俑者是一个叫佩尔金斯的美国人。佩尔金斯是一名医生，在伦敦雷斯特广场行医。他发明了一种被叫做"金属牵引器"的小装置，并申请了专利。

这种小装置带有两块小磁片，带有磁性。人的身体哪个部位疼痛，就把小装置放在皮肤上面，轻轻移动，就可以消除痛风、风湿、中风以及其他各种疾病。这部牵引器售价是5基尼，在舆论宣传的作用下，许多病人踊跃掏钱购买。几个月内，金属牵引器几乎脱销，佩尔金斯作为发明者也从中获利5 000英镑。

这时，巴斯（英格兰埃文郡东部的小城）的著名医生海加思，对佩尔金斯的“金属牵引器”的效果表示怀疑，但苦于没有确凿的证据。海加思冥思苦想，终于想出一个主意：他不是用磁化金属，而是用木头片订了一个一模一样的牵引器，刷上铁锈色的油漆，看上去和金属牵引器一模一样。然后，他又从巴斯医院选了5位病人接受这一实验。这5位病人中有4位是风湿病患者，另一位是痛风患者，他们都患病多年，病情十分严重。到了实验的这一天，海加思大夫和他的助手们走进病房，郑重其事地拿出木头做的“金属牵引器”，在病人身上用了起来。当时，有4位病人说患处不痛了，纷纷表示有了明显好转，甚至其中一位病人还说觉得膝盖热乎乎的，并且似乎能走动了。医生们都觉得难以置信，因为这个病人来医院的时候还是被担架抬来的，可病人真的站起来在房间里走了一圈！

海加思医生把实验结果撰写成论文，发表出来，他的结论是：心理作用能诱发疾病，也能治疗疾病，而所谓神奇的“金属牵引器”只是个幌子罢了。这个论文发表出来，舆论一片哗然，佩尔金斯大夫的理论体系被打得七零八落，那些购买了金属牵引器的人们也感到上当受骗，纷纷来找佩尔金斯算账。无奈，佩尔金斯只好悄悄从英格兰溜走了。

就这样，催眠术在英格兰失去了市场，而同时，法国由于爆发了大革命，民众更为关注国计民生的重大问题，催眠术也遭到了民众的一致唾弃。

夹住女士双腿：蒙·德勒兹

催眠术在英国、法国的崩溃，有其复杂的历史背景。我们知道，在19世纪的最初12年中，催眠术在欧洲大陆沉寂了一段时间，因为这段时间欧洲历史上发生了许多重要事件。最主要的是拿破仑指挥大军对

抗反法联盟，以致于欧洲许多国家都被卷入战火，人们无暇顾及催眠术这些高深的学问。 但在德国，却还有不少哲学家对催眠术情有独钟。

在他们的“研究”下，催眠术似乎转而成为“特异功能”或潜能的开发术。 这些理论玄乎到什么程度？ 通过催眠，病人可以与先知进行沟通，甚至病人想象力超越了地球大气层，飞到了太空。 被催眠的病人还可以用手和脚阅读书籍，能理解从没学过的语言，把书本放在肚子上，书的内容就出现在脑海里。 没有文化的农夫一旦接受催眠，口中说的都是高深莫测的理论，论哲学，他们比柏拉图的言论还富有哲理；论口才，他们超过世界上最好的雄辩家；论神学，他们可以轻易解决神学上的超级难题，轻松得就好像解自己的鞋带一样。

沉寂过后是喧哗。 1813 年，蒙・德勒兹（Meng Deleuze）发表了一本名为《动物磁性说史评》的著作，催眠术开始死灰复燃，很多科学家、医学界的权威为了探求真相，又重新投入到催眠术的研究中。

德勒兹的论文指出：人体源源不断地向四周的环境中释放出一种流体，这些流体形成我们周围的空气，类似一个气场。 虽然我们感觉不到这个气场的存在，但它是能被意志所引导的。 这种气场在人、动物，甚至树木周围都存在。 因此，催眠师如果冲着树木挥动手臂，树木就会充满这种流体。 当催眠师对病人使用时，流体也会被灌注到病人的体内，因此病人能感到一股冷风或一阵热气传到体内。

当病人被灌注了许多流体后，他们就会陷入无梦的睡眠之中，也就是被催眠了。 催眠者虽然看似睡着了一样，但却有一定知觉，他们能看到催眠师四周环绕着流体的能量，催眠师的嘴、鼻孔、头和手部，都被这种能量所环绕，流光溢彩，气味美妙。

德勒兹先生在论文中还说：“当催眠术令病人进入催眠状态后，病人器官的机能得到了扩张，虽然眼睛、耳朵这样的外部器官功能会暂时失灵，但是在身体内部却形成了视觉和听觉。 因此，尽管被催眠的病人闭着双眼，堵着耳朵，但他们却能直接从催眠师头脑中获取视觉和听觉信息。 他们既能看，又能听，甚至比醒着时候看的、听的更清晰。”

被催眠者的这种内视觉和内听觉，可以看清自己身体的内部，也能看到其他病人的器官和组织，只要这些病人和他是连在一起的，就能看

到。而且，催眠后，还能靠着第六感官开出药方。在某种程度上说，他们达到先知的水准，他们能由一个笨嘴拙舌的人变得口齿伶俐，如果催眠师正确引导他们，他们就变得如同圣人般完美；但如果受到错误的引导，他们就手足无措，完全不知道该说什么。

德勒兹认为，只要遵循一定的条件和规则，无需什么天赋，任何人都能成为催眠师，创造令人瞩目的成就。这些规则如下：

"如果你是医生或者哲学家，先把医学和玄学知识放在一边。"

"脑中不可以出现任何对催眠的抵触。"

"想象神的力量能让你抓住病人的痛苦，并把它挖出来，丢在一边。"

"进行催眠术后，6 周内不要思考其他的学问。"

"一定要对催眠术怀有极大的信心，坚信它的力量，不要犹豫不决，心诚则灵，使用催眠术的时候一定要集中精力。"

换句话说，只要完全相信催眠术，排除一切私心杂念，全神贯注，任何人都能成为成功的催眠家。

德勒兹催眠术最绝妙之处，是他"创造"的一些更为惊奇的催眠手法：施术之前，催眠师用自己双腿夹住病人（不分男女）的双腿，让病人彻底放松，不要想任何无关的事。只要一心想着："催眠术可以把疾病驱走，生活充满希望。"这就可以了。如果在施行催眠术的过程中，病人感到疼痛难忍，催眠师一定要冷静，不可慌乱。

催眠术开始的时候，首先，催眠师用手捏住病人的拇指，然后紧紧盯住他的眼睛。持续 2 到 5 分钟后，病人的拇指会逐渐变热，逐渐和催眠师体温一致。

然后，催眠师需要把自己的手抽回，放在体侧。然后将双手向外翻转，伸到头顶。然后再把双手落在病人的肩膀上，停一分钟。之后沿着病人的胳膊向下，最后到达他的手指尖。这个动作重复五六次，接下来，催眠师把双手轻轻按在病人头顶。停留几秒钟，然后手逐渐下移，经由面部、胸部，最后到达腹部停下。两分钟后，把双手大拇指按在病人肚脐上，其余手指合抱病人两肋，然后沿身体两侧滑至病人膝盖处。如果此时病人的情绪稳定，还可以把手移动到他的脚上。如此

动作重复几次。

在下面的催眠过程中，催眠师要更加靠近病人，把双手放在他肩头的后面 慢慢地从他的后背捋到双腿、双脚。 这部分动作完成后，一整套的催眠动作才算完成。 后面要做的就是前面动作的重复。

以上就是德勒兹总结出来的详细的催眠步骤。

不过，催眠术的反对者们说：让一个男催眠师对那些易于接受心理暗示的女人进行催眠，用双腿夹住她们的腿，还要用双手抚摸她们的全身，接受催眠的女人们又被一双眼睛死死盯着——在这种情况下，10 个人里有 9 个人要进入痉挛状态，不过不是被催眠，而是被吓的。 这能说明是催眠术在起作用吗？ 这能证明人体内真的存在磁性流体吗？ 不要说什么催眠术，就是让一个人长时间端坐在椅子上，一动不动，这个人都会精神恍惚或者昏昏欲睡，可这跟催眠术有何关系呢?

不过，尽管有重重反对的声音，德勒兹的书在法国还是引起了不小的轰动，再次引发了人们研究催眠术的热潮。 诸如《催眠术年鉴》、《催眠术大全》这样的学术杂志纷纷如雨后春笋般涌现。 但影响更大的，是当时的医学泰斗让-马丁·夏柯特（Jean Martin Charcot，1825 ~ 1904 年）对催眠学的接纳。 夏柯特曾是弗洛伊德的导师，他在巴黎专攻神经病学，是一位才华横溢的科学家和内科医师。 这位极具人格魅力的法国人被称为“神经病学的拿破仑”，他被催眠深深吸引，并在患者身上加以应用。 他的这一举动使催眠最终被接纳为一个严肃的研究课题。

不过，夏柯特的催眠观点与南希学派以及大多数现代观点南辕北辙。 夏柯特认为催眠是歇斯底里症（癔症）的一种形式，在有些情况下催眠疗法甚至会带来危险。 两大阵营——伯明翰、赖波带领的南希学派和夏柯特带领的巴黎学派——就催眠的真正本质苦苦相争。 尽管夏柯特才华出众、声望颇高，南希学派却最终占了上风，并且其影响深入到 20 世纪。 催眠作为一个争论不休的问题和研究的课题被越来越多的人所熟悉。

弗洛伊德与催眠术

在心理学这个领域，没有人能绕开他——西格蒙德·弗洛伊德（Sig-

mund Freud，1856～1939 年）是个难以被遗忘的人。 不为人熟知的是，这位心理分析的始祖在事业早期曾经是催眠学的倡导者。

1885 年 9 月，弗洛伊德在巴黎的萨尔彼特里埃尔医院申请到一次长达 6 个月的学习机会，在这期间他开始接触催眠。 而当时将催眠介绍给他的正是他的导师——法国权威精神病学家夏柯特。 事实上，弗洛伊德在几年前便对这个课题产生了兴趣。 当时他在维也纳学医，碰巧观看了备受赞誉的丹麦舞台催眠术师卡尔·汉森（Carl Hansen）的表演。后来他写道，他在催眠秀中的亲眼所见使他坚信了催眠现象的真实性。不过，在此期间，他并未真正实施过催眠术。

弗洛伊德开业治疗癔症之初（1886 年），使用的是当时流行的电疗、水疗等传统疗法，但治疗癔症的效果不显著。

1887 年 12 月，弗洛伊德在不放弃电疗法的同时开始使用宣泄法，临床效果相当好，但费时费力。 首先要深刻洞悉病因，癔症的每一个症状都有多重原因或多种因素决定，治疗要涉及每一细微特征并且要弄清所有致病因素，否则症状不会消除。 而多数病例都不能依靠询问病人的方式来了解病因，因某些经历病人不喜欢讨论，但主要还是病人在清醒状态下一般不能回忆起创伤经历，催眠状态下询问创伤经历才鲜明呈现，其次病人常弄不清病因与病症间的因果联系，把某些症状归于实际上不存在的病因；再者病人的叙述缺乏意义，涉及的联系多不合理，许多是内心体验无从查实，使人怀疑其真实性。 故要催眠病人以唤起症状记忆从而洞悉病因。

师从夏柯特数年后，弗洛伊德成为催眠学的公开拥护者，并在自己的治疗中加以运用。 他对病人使用直接暗示，有时将双手按在病人的头部。 他还与同样身为科学家的朋友约瑟夫·布洛伊尔（Josef Breuer）合作，对病人实施催眠疗法。 二人最为著名的病例是对一名叫做安娜·欧的女子的治疗。 安娜患有当时被列为癔症的一系列症状。 布洛伊尔发现，当她被催眠后，她可以将这些症状追根溯源到现实生活中并由此得以治愈。

弗洛伊德对大脑的隐秘部分——潜意识及其对人体的影响几近痴迷。 催眠学理论帮助他进一步探索这一课题。 但在对病人实施催眠术

上，弗洛伊德很快发现自己的能力有严重局限性，他的第一次催眠既没有导致深度催眠，也没发生明显生理改变，其催眠成功百分率远低于对法国心理治疗家、南希学派代表人物希波莱特·伯恩海姆（Hippolyte Bernheim 1840～1919 年）的报道。

这使他很快厌烦催眠，再加测试催眠程度时引起病人的抵抗，对心理治疗很不利。就想在患者清醒状态下挖掘其遗忘的创伤经历，因为清醒状态下创伤经历以高度概括的形式存在而患者好像不知。伯恩海姆（Hippolyte Bernheim 1840 ~1919 年）说："进入深度催眠并在其间体验各种经历的人，只是看上去对此经历丧失记忆，其实这些记忆有可能在其正常状态下恢复。"这些话深深地启发、影响了弗洛伊德。

1892 年秋，弗洛伊德在治疗一个病人时不能使其进入深度催眠，极度窘困中想起伯恩海姆的话，于是让病人在清醒状态下专注于某一症状，极力回忆与之有关的事情并表述出来。当患者想不起来时，他就把手放到其额头或用两手把住其头或用手使劲按压前额，坚持说某些想法会出现，最后归纳患者回忆起的经历分析症状原因来治疗癔症。同年底，弗洛伊德进一步完善该方法而成专注法——它使病人想起似乎遗忘的创伤记忆，这样无须催眠也能得到创伤记忆而使分析进行到底，弗洛伊德治疗癔症的信心由此增强。

1892 ~1896 年间他逐渐地放弃了催眠术，到 1900 年则完全停止使用，专注法虽然不用催眠术能在患者清醒下挖掘其致病经历，但它比催眠术还费力，医患双方经历的压力都很大，时间长了使人精疲力竭。该方法还受到公开指责，最终他放弃了专注法，但何时放弃却不明确，不过 1904 年前肯定用过。

19 世纪 90 年代中期，他抛弃了催眠学，代之以自由联想方法（free association），有时也被称为"讲话疗法"（talking cure）。因为，他最终认为，不是任何人都能进入催眠状态的，并且，即使疾病通过施行催眠术得到痊愈，此后也还会复发。他因此中止了对催眠术的研究。

弗洛伊德觉得让患者的思绪自由发展，他会了解更多致病经历从而采用了自由联想法，该方法无须病人集中思想于某一症状，而是进入"自由联想"境界，把任何闯入头脑的想法都说出来，他就从病人的漫

谈中分析各种致病因素。他假设自由联想是病人的精神活动对分析情境的特定反应，可将受抵抗的被压制的潜意识信息呈现于意识之中。自由联想法达到了其目的并优于以往的催眠术和专注法，除省力外主要是病人受最小压力，并与现实世界一直保持联系。和催眠术、专注法不同，有的联系性材料会在治疗的不同时间不同地点出现，从而使致病因素的分析更有挑战性，但弗洛伊德有天才的缜密分析，这是他的长处。总之，弗洛伊德为扬长避短有效治疗癔症而不断改进治疗癔症的方法：从传统疗法到宣泄法，再到专注法和自由联想法，完成了精神分析治疗方法的系统化。

1896 年，为了将他的治疗方法与传统的治疗方法区别开来，他称自己完善的治疗方法为“精神分析”。

毋庸置疑，弗洛伊德的选择转变对催眠学的发展不亚于重重一击。由于他摒弃了催眠学，他的众多追随者们也不可避免地将催眠学弃于一旁。最终结果是，弗洛伊德的抉择使催眠学在 20 世纪来临之际丧失了成为大脑科学前沿学科的机会。

但在二战以后，西方各国有关催眠术的研究又开始盛行起来。1949 年，英国成立了临床实验催眠学会。1965 年，英国的医学界承认催眠确有医学效果。美国在 1957 年成立了全美临床催眠学会。1958 年，美国医学会正式公布了催眠的医学效果。美国医学界还确认战争恐怖症可通过催眠术得到解除。该结果刺激日本又迅速兴起了一股催眠术热。在日本，由心理学小组、医学小组进行的有关催眠的研究不断深入。1967 年 7 月，在日本京都召开了国际心理医学催眠学会大会，有 22 个国家的 450 名代表与会，对催眠现象进行了探讨和研究。

从以上西方催眠术的粗略历史可知，始于咒术、宗教的催眠术，现在才刚刚迈入科学的殿堂。科学的历史，是从对人类以外的自然现象的阐明开始的，不久就转入对人类自己身体的研究，而最后的阶段是要对人类的精神进行阐释了吧！

20 世纪的催眠学

20 世纪初期，科学界对催眠学的兴趣与日递减，部分原因是弗洛伊

德与其他一些科学家在心理分析领域引领了新方向。 催眠术不再被用作理解大脑技能的工具，也不再被用来治疗患者。 这样，催眠术在历史上又一次被杂耍艺人和表演术 师们用来哗众取宠，而科学再次将其拒之门外。 直到今天，舞台催眠师们仍然坚称是他们的祖先在 19 世纪末 20 世纪初维持了催眠学的生命。

不过，法国人皮埃尔・简列特（Pierre Janet，1859 ~ 1947 年）一如既往地支持催眠事业的发展。 简列特认识到他所称的“潜意识”是与意识并存的永久性状态。 他认为，大脑在催眠中被分离 （dissociation），即分裂为意识和潜意识。 而在深度恍惚中，后者实施有效控制。 简列特认为一个人遇到的问题可以被强迫进入他或她的潜意识中，出现癔症症状。 这个观点以及简列特的潜意识理论都与弗洛伊德的理论很相似。 与其同时代人不同的是，简列特依然相信催眠的作用。 1919 年，他不得不伤感地接受催眠被忽略的现实，但却预言道：催眠终有一天会再次成为严肃科学的研究领域。

顺便提及的是，潜意识（subconscious）和无意识（unconscious）这两个术语经常互换使用，尽管二者各自归属不同的分析方法。 一般说来，“潜意识”来自弗洛伊德的理论，而“无意识”来自曾经合作的卡尔・古斯塔夫・荣格（Carl Gustav Jung，1875 ~ 1961 年）。

克拉克・赫尔

也许 20 世纪催眠学最主要人物是美国学者克拉克・赫尔（Clark L. Hull 1884 ~ 1952 年），他是当时最受尊崇的心理学家。 赫尔于 1918 年获得了威斯康星大学的心理学博士学位，并在接下来的 15 年中将大部分时间用于研究催眠术，尤其是暗示感受性（suggestibility）。 他的努力终于结出了硕果，他于 1933 年出版了著作《催眠与暗示感受性》（*Hyponsis and Suggestibility*），这本书直至今日仍然是该领域的重要文献。

赫尔的首要成就之一是鼓励各大学和研究所进行催眠学研究。 在此之前，大部分的研究都是由个体治疗师在患者身上进行的，因此缺乏科学严密性和精确度，而科学机构对催眠仍持怀疑态度。 1930 年，身

在耶鲁的赫尔被禁止在学生身上进行催眠实验，因为学校当权者害怕这会带来危险。

除了自己的研究工作之外，赫尔在催眠历史上还有一项功绩值得称道：他的教学激发了一个学生的兴趣，这个学生后来成为20世纪最著名的催眠学家——他就是米尔顿·艾瑞克森。

米尔顿·艾瑞克森

在1923年威斯康星大学的一次讲座上，一位年轻的心理学学生对克拉克·赫尔的催眠术展示大为着迷，他被赫尔拉到一旁亲身实验了这次催眠表演。这名学生就是米尔顿·艾瑞克森（Milton Erickson，1901～1980年）。从此开始，他踏上研究催眠的征程，跨越了无数障碍，最终成为美国催眠学界的泰斗。

但艾瑞克森的成长道路十分坎坷。1901年6月15日，艾瑞克森生于德国莱茵河畔的法兰克福，他是母亲卡拉与丹麦人的私生子。因为母亲卡拉是犹太家族的大家千金，为了掩饰未婚怀孕的丑闻，他与母亲被安排在德国法兰克福生活，但其生父在艾瑞克森诞生之前就弃家出走了。艾瑞克森在波耳旁边的小镇生活了三年，即他3岁时，母亲嫁给了一个名叫泰德·汉宝（Theodor Homburger）的犹太籍小儿科医生。艾瑞克森在童年时期并不知道泰德不是他的亲生父亲。但他总是出现这种感觉：无论如何，他不属于父母亲，并幻想能成为“更好的父母”的儿子。

由于兼有着犹太人及丹麦人血统，艾瑞克森高大的身形、金发和蓝色的眼珠，外貌一点也不像犹太小孩，鹤立鸡群的他太显眼，老是被同学们戏称“非犹太人”让他很困扰；在教会里他则被当成异教徒，两面都得不到认同；回到家，又有继父泰德忽视他的艺术天分，逼他当医生；在宗教信仰上，生母卡拉和艾瑞克森信仰基督教，与继父泰德崇奉的传统犹太教相悖，彼此有所争执与难容。所以艾瑞克森说：“养子的负面认知代表了一种可怜和一种无依感。”

游离在界线的内外不明之处，艾瑞克森的童年充满了模糊与矛盾。也因为谜一样的生父，使他对任何地方都没有归属感，以至于一生都处

于变动之中。

高中毕业后，艾瑞克森进行了一段内在漫游及反省的日子，他在欧洲流浪，过着艺术家的生活，体验着人生，随身还带着笔记本，浪漫地把所见所闻所思所想都抄录在小簿子里，艾瑞克森将那段时间称为“心理社会的承诺暂缓”时期，以等待终身职业的来临。这样的生活直到他在佛罗伦萨看见米开朗基罗的画作，产生戏剧性的变化，他发觉自己永远不能跟伟大的艺术家的成就与天分相比拟，经过一连串的自我否定、忧郁，最终放弃了成为艺术家的想法。

正当他不知何去何从时，1927 年 25 岁的艾瑞克森因缘际会了安娜·弗罗伊德（Anna Freud）。当时安娜正在筹办海兹学校，在其后的日子艾瑞克森接受了 6 年的训练，且因为国际精神分析协会草创，审查会员的资格没有那么严格，在安娜的支持下，艾瑞克森获得了对他一生起了关键性帮助与影响的证照：国际精神分析协会的证书。31 岁时，他获得了蒙特利梭学位。艾瑞克森正式从艺术家转而成为精神分析师。

谁能料到这种结局？他凭直觉找到了自己的人生方向。一个曾经广泛运用视觉天分的艺术家，原本对于心理分析有防备心，但看到安娜的风采以及诊疗室内的诸多雕刻石像，艾瑞克森突发奇想，认为艺术可以跟心理分析结合，觉得自己可以在这儿走出一片天空。也的确，他的儿童咨询做得非常有声有色，但他所在意的往往不是儿童——而是站在儿童背后的成人，成人背后的社会，社会评价带来的认同。

拿到国际分析师资格后，艾瑞克森旋即移民哥本哈根，被丹麦当局拒绝后，接受妻子的建议，移民美国。经过哈佛、耶鲁的研究计划，哈佛校方要求教授要有博士学位，而正式学历只有蒙特利梭学位的艾瑞克森被系主任特许其在维也纳的学习可认定为学士学位资格，仅需加修几门研所课程，就可以成为博士候选人，结果在选修量化研究课程时，因为完全不适应课程而深具挫败感。

或许与其用一种只是身份认同的方式来看待艾瑞克森，还不如用一个害羞、没自信的新移民者，有着敏感的内在，在意社会的评价，小心翼翼地抱着出人头地的愿望来观看他的理论在市场上的水温变化，同时保持着某种艺术家的孤芳自赏，任性地要求他人让步、让空间，以达成

其潜力的发挥。他心性清高，但也有养家糊口的压力，所以中年以前，始终为生活奔波烦扰；深知学历的不足，也知道自己平时就是心理分析专业证照加上对于自身本质上特有的艺术天分以及对人的亲近性，从而具备着一种跨领域（如历史、文学、心理）整合的丰富性。

1942 年，他担任加州大学心理系讲师，但在 1950 年时他因拒绝在效忠宣誓上签字，而被免去教授职务。1950 年他离开加州，同年出版名著《童年期与社会》，该书高度强调社会和文化因素对人类发展的重要性（1963 年再版）。1951 ~ 1960 年，艾瑞克森居住于麻省的斯多克桥，他在那里担任了奥斯丁—里格斯中心的高级会诊医生和匹茨堡大学医学院精神病学系教授。

1969 年，艾瑞克森回到哈佛医学院，在那里担任人类发展学教授，并讲授“人类生命周期”，这是一门深受研究生欢迎的课程。就其健康状态而言，艾瑞克森的一生都与病魔作斗争，17 岁时身患小儿麻痹症。在以后的生命中，艾瑞克森受到病魔的一次又一次攻击，经历了小儿麻痹症的数次病变。除此之外，艾瑞克森还是色盲和音盲。但他从未退缩。他所遇到的麻烦不仅是生理方面。在事业早期，当时不相信催眠术的医学权威威胁要没收他的行医执照。一个有趣的野史记载说，他催眠了美国医学学会成员，并成功游说他们允许他保持执照。

1980 年，他因心肺衰竭过世。

美国心理学协会出版学术期刊《普通心理学评论》（*Review of General Psychology*），在第 6 卷第 2 期刊登关于 20 世纪最出名的心理学家排名中，根据其在心理学做出的贡献、知名度来评比，艾瑞克森以著名的发展心理学家、精神分析学家入选，排名第 12。他提出人格的社会心理学发展理论，将心理发展划分为八个阶段，指出每个阶段都有其特殊社会心理任务及其矛盾。他指出，顺利解决矛盾是人格健康发展的前提。他还是美国心理学教科书中被引用最多的五个人之一，可见其理论之重要性及影响。

艾瑞克森对催眠术作出的最大贡献，是研发了诱导恍惚和对无意识大脑进行暗示的有效新技巧——被称做间接催眠或“容许性”催眠的技巧，通过运用语言使患者融入到双向过程中去。他们会有效地将自己

导入恍惚状态。在他之前的恍惚诱导方法十分单一教条，患者只是被告知自己感到困倦、将要进入恍惚状态。

他总是在治疗手法上极为创新。他最为重要的观点之一是：无意识的心灵是自我治愈（self-healing）的无比强大的工具。他相信，每个人体内都蕴藏着自我帮助、自我修复的能力。他相信几乎每个人都可以被催眠。艾瑞克森写下了大量催眠著作，但成为他永久性遗产的仍然是这一实用而创新的催眠疗法。当今的许多从业人员都在他的著作中得到了启发。

乔治·埃斯塔布鲁克

20 世纪催眠学界的另一位重要人物是柯盖特大学的心理学教授乔治·埃斯塔布鲁克（George Estabrooks，1895 ~ 1973 年），他与艾瑞克森正好相反，提倡传统的直接催眠诱导法。典型做法就是对患者说诸如下面这些话："……你马上要睡着了……我叫你时你才会醒……"他还相信，在福利事业和间谍领域利用或不正当利用催眠具有潜在可能性。

他声称："我可以将一个人催眠，使他在毫无意识或违背自己意愿的情况下通敌叛国、背叛美国。"在他 1943 年出版的著作《催眠术》（*Hypnotism*）中，埃斯塔布鲁克提出被实施催眠的敌人队伍会危害到美国国防。两年后，他协助撰写了一部名为《心灵之死》（*Death in the Mind*）的小说，小说中，德国人催眠了美国军人，使其自相残杀。

值得庆幸的是，催眠正在稳步赢得医学界的认可和接纳。早在 1958 年，美国医学学会就宣布它是安全的，没有任何副作用。此前三年，英国医学学会也做过类似声明，证实催眠是一个有效的医疗工具，可用于治疗精神神经病、缓解病痛。同时，美国和其他地方的众多医院也纷纷开始使用催眠缓解病人疼痛，并借此帮助病人适应其他治疗方法，比如化学疗法。

随着催眠逐渐被认可和接纳，直接与公众打交道的催眠治疗师和临床催眠师们处于更加混乱的境地。在过去的数十年里，无数鱼龙混杂的培训和认证机构涌现出来。其经典模式是：一个新协会首先建立自己的学校，然后认可学校的资格。其中一些组织机构在培训治疗师方

面记录良好；其他一些则成绩平平。 这里存在的问题是法律检查机制的缺乏，尽管美国一些州现在已经制定了有关法律，通过许可体制控制监管催眠术的医学用途。 当然，许可证本身无法保证 质量，除非它有严格的培训标准和适度的管理监督做后盾。 但是无论如何，一些最好的从业人员也只是“外行催眠师”，他们经验丰富，但可能从未接受过正式培训；一些最好的催眠治疗师是舞台催眠师，他们可能并不拥有社会公认的从医资格。

关于催眠师和催眠疗法的法律状况必然会得以改善、明晰。 同样重要的是，研究应该继续深入到催眠现象本身，此类研究在过去时断时续。 而只有当我们对催眠的真正性质了解得更加完善时，社会对催眠术的接受度才会随之提高。

4. 鸡的想象奇迹

只要施以咒语，活鸡放在刀锋上就呆立不动——湘西的定鸡，是恐怖的巫术还是动物催眠术？

对21世纪的科学来说，咒禁术在医巫未分的中国古代，是一种独特而神秘的医术与民间文化。人类各民族在原始时期对付疾病的主要手段是巫术而非医术，这几乎已经是人们的共识。1873年长沙马王堆三号墓出土的帛书《五十二病方》，是中国现今发现的最古老的医方（比《黄帝内经》成书时间还早）。医方中记载的咒术疗法，展现了汉代民间巫术疗法的盛行。及至六朝，医疗领域的最主要巫术应该是“祝由术”，按唐人王冰的注解为“祝说病由，不劳针石而已”。另一种说法，认为是“对病魔进行诅咒，而并不叙述致病的缘由”。隋唐咒禁术其实就是祝由术之余绪，当时还设有“咒禁博士”的官职。宋以后，咒禁术在开始衰落。但在民间活动中，咒禁术又结合符箓从医疗扩展到俗信禁忌，仍然大有市场。

在2008年的湘西一带，当地人在出殡时，还流传着一种“定鸡”民俗——用活鸡来压丧。即众人在抬丧中，要让鸡“定”在那棺材上面。为什么要定在那里呢？就是用以压凶、压丧，防止邪魔恶鬼闹事。

在笔者与CCTV10《走进科学》主持人张腾岳聊及此民俗时，他说，《湘西秘闻：定鸡之谜》摄制组找到了湖南省花垣县排碧乡的板栗村村

民石山崇，并观察石山崇的定鸡法术：鸡是导演从市场随机购买的，在石山崇举行仪式拜祭神灵后，口中念念有词，然后做了一个类似捆鸡的动作，鸡确实像中了石山崇的法术，老实地停留在桌子上。 即使模仿出殡时棺材的颠簸，然而，在桌子的晃动中，鸡似乎并没有要跑的企图，仍安静地立在上面。

当问及定鸡秘密时，石山崇说：“咒语，完全是咒语，念那么三次，就能把鸡定在那里不得飞了。”当导演问及咒语内容时，石山崇说：“我一划，划鸡不能跑，二划划鸡不能走，三划划鸡定在地，不准动不准叫，一正压千邪。 它听了就不得走了。”

咒语的力量真有如此强大？ 同样会定鸡的龙加佑似乎不同意这样的说法。

龙加佑所在的吉卫镇高务村距离板栗村 40 里，摄制组发现，龙师傅在定鸡时，完全没有石山崇的繁琐仪式，既没有穿做法事时的服装，也没有设坛位——他可以把鸡定在柴刀上，地下放鞭炮鸡也不会跑。

符咒术本是巫师的专利，是巫师的看家本领和绝招，咒语是巫术仪式的核心。 难道，在 21 世纪的今天，这巫术般的神奇魔力，依旧左右我们生活的方方面面？

如果你愿意花点时间搜索谷歌，你会发现，这类定鸡的禁咒术，现在有个时尚的名称——动物催眠术：从鸡、青蛙、鸽子、兔子、狗，甚至是鳄鱼，都能在催眠师的“诱导”下，乖乖不动。

其实，科学研究所谓的动物催眠（反射性的不动，发作性的抑制），可以够追溯到 17 世纪的阿塔纳斯·基歇尔（thanasius Kircher，1646 年）的“鸡的想象奇迹”：一只小鸡被限制在斜卧姿势几秒钟后可保持数分钟不动。 按照基歇尔的说法，这是小鸡相信自己被束缚住了。 当把鸡的头侧放在地上，在鸡的嘴尖往前方用粉笔划一条成“一”字型直线——象征着捆绑的绳索时，这种效应被加强了。 只是到了 20 世纪这种颇为神秘的说法才被抛弃。

对于这种反应，张腾岳解释说：“石山崇和龙加佑的定鸡术，虽然手法略有不同，但都是通过观察动物的习性，掌握动物假死的本能；同时通过操作手法，抚摸动物的特定部位达到的。”“催眠”鸡最简单的

方法，莫过于抱着鸡上下摇晃几下即可，为什么呢？ 因为晃动时，鸡内耳里面的半规管被改变了，即液体的平衡状态被打破了。 动物会感觉到自己的身体难以调整平衡，容易摔倒，使得它呆立在棺材或刀锋上，保持一个固定的姿势不敢乱动。

北京海普诺斯（催眠）疗法研究中心负责人马春树博士进一步解释道，动物所表现出所谓的进入催眠状态，比如大到鳄鱼，小到鸡鸭，僵直状态实际是动物的本能反应，与催眠无关。 抚摸鸡胸脯也有可以达到“催眠”效果。 “催眠”其他动物，如青蛙则抚摸它的下颌部位；兔子则需迅速把它翻过来（或旋转）；鳄鱼翻转后压住其下颌部数秒——动物在应急情况下会触发逃跑机制（flight mechanism），进入僵直状态。 这是动物的自我保护，与催眠无关。 因为催眠由语言诱导，动物并不能接受。 如果催眠师说他运用催眠使动物进入僵直状态，那我们可以说这是伪科学，是骗人的伎俩。

如果我们再深入观察分析，我们还会有另一些疑问：哪些动物容易被“催眠”？ 它们保持不动状态能持续多久呢？

科学实验证明，动物被催眠的敏感性有相当大的种间差别，蛙、蜥蜴、小鸡和兔子的敏感性高，大鼠或猫的敏感性则要低些。 比如，出生几个星期或几个月的小鸡，在被“催眠”后的 15 秒钟期间，小鸡闭着眼（有时睁开），腿采取一种古怪的紧张姿势（例如，一只腿屈曲，另一只腿伸展）。 细微的震颤表明肌肉并未放松，而是处于一种强直收缩的状态——这个姿势平均持续时间是 2 ~3 分钟，但个别的反应能延续很久。 在“催眠”大鼠中，引起这种不动的反射要困难得多——它们在限制一停止时，立刻就企图翻过身来，反应的平均持续时间不超过 2 ~ 3 秒。

5. 催眠进行曲:如何使人快速进入恍惚

人们生活在催眠中：催眠通常是人们继续生存并与现实世界进行谈判的必要方法——就像你为了你在这个世界上处理事情和调整焦点所要经过的隧道一样。如果恍惚是催眠的关键，那么使别人进人恍惚的能力就必然至关重要了。

米尔顿·艾瑞克森（Milton Erickson），隐喻学硕士，成功治疗了多种症状病人。在一个病例中，他处理一位过着隐居生活的病人。这个年轻人用床单裹着自己，走向病房，声称是耶稣。艾瑞克森走向那个人说："我知道你曾是个木匠。"当这个病人回答"是"的时候，艾瑞克森让他完成一个项目。他让病人做一个书架。这是病人从自己的隐居转变为生产者的康复过程的重要一步。

那么催眠是如何进行的呢？首先要知道催眠师到底是如何进入被催眠者的潜意识的。催眠师往往通过单调的、令人产生疲劳感的刺激打开通往潜意识的大门。想打开潜意识的大门，关键在于减少外在的刺激，让意识松懈下来，这就要求催眠应该在一个非常安静的环境中进行。所以催眠的时候，催眠师时常会要求被催眠者闭上眼睛。研究表明，人类来自外界的干扰 2/3 来自眼睛。眼睛闭上后，被催眠者就失去了 2/3 的意识控制能力，外加上催眠师不停地对你施加单调、令人产生疲劳感的刺激，这样就可以冲破意识的防线，顺利的进入潜意识。

尽管催眠方法各种各样，但是这些方法都离不开以下几个前提：（1）参加者必须想被催眠；（2）参加者必须相信它能够被催眠；（3）参加者必须有舒适和放松感。如果你能满足以上条件的话，催眠师就能适应各种方法指导你进入催眠状态。最常见的催眠技术有：（1）凝视感应：这种方法你经常在电影中看到，催眠师常常在催眠对象的面前摆动着一个表袋。其基本原理是，让催眠对象将注意力高度集中于一个物体上，使他断绝与其他刺激物的联系。随着催眠对象注意力的集中，催眠师开始用一种低沉的音调与他谈话，让他逐渐平静下来，进入一种松弛状态。这种方法在催眠术兴起的早期阶段非常流行，但它现在已很少被人采用了，原因是它无法用于集体催眠。（2）权威命令：这种方法的操作思路是，用坚定的命令让大脑突然超载。如果命令有足够的说服力，催眠师就有把握让他的催眠对象服从他的意识控制。这种催眠方法适合在舞台上表演，因为催眠对象在面对黑压压的一群观众时，常常会感到局促不安，从而使他更容易接受催眠命令的暗示。（3）不断地放松和想象：这是精神病学家用的最多的一种催眠方法。通过用一种缓慢、平静的语调与催眠对象讲话，催眠师就能让他逐渐地完成放松和注意力集中，让催眠对象进入一种完全催眠状态。自我催眠训练、放松和录音机提示冥想常常采用这种方法。（4）失去平衡：此方法通过用一种缓慢的、有节奏的摇摆运动，制造一种失衡状态。几千年前，父母就用这种方法让他的婴儿逐渐进入睡梦中。

催眠师在将催眠对象带入完全迷醉状态之前，他们通常会检测被催眠者的意愿及被催眠能力。通常的做法是，催眠师向催眠对象发出几个简单的暗示，如“完全放松你的胳膊”之类的暗示词语，并要求被催眠者暂停怀疑，或扭曲自己正常的思维，如让他们“想象自己正处于失重状态”等。

一旦进入潜意识以后，这时被催眠者就不再受到意识的控制，而是完全根据催眠师的暗示活动，催眠就这样发生了。由于潜意识的潜在力量，使得被催眠者在催眠的状态下做出超乎想象的事情。

近些年来国外出现了不少试图解释催眠现象的理论，目前解释催眠现象的理论从总体上看，可以归为两种取向：生物学取向和心理分析取

向。心理分析取向的催眠理论可以划分为两类：心理学理论和精神分析理论（强调催眠是一种进入潜意识的心理状态）。心理学理论主要强调角色定义、预期、动机、认知心理加工过程等等。例如：睡眠理论、脑抑制理论、分离控制理论（dissociation control theories）、身份理论（state theory）、信息理论等等 。由此可见，催眠理论正从传统的精神分析视角向认知分析视角转移，随着视角的转换，就必然涉及催眠诱导现象新方法的改变——来访者与治疗师在催眠治疗中的关系，亦由治疗师中心的传统的相对静态模式转换为来访者与治疗师互动的动态模式。从理论取向的渊源看，认知分析方法起源于精神分析学派的客体关系理论，是心理学理论与精神分析理论的有机结合。

催眠的第一个阶段是催眠诱导（hypnotic induction），来访者对催眠所抱有的期望、来访者的自身经验、行为模式以及他们和治疗师的关系都将影响催眠诱导的深度和效果。认知分析理论起源于欧洲传统的精神分析思想和北美的认知心理学思想。这一理论吸取了认知—行为疗法的理论见解和客体关系理论的病理思想。也就是说，该理论认为人们的心理健康与否取决于早期客体关系模型（PSORM）的建立。客体关系模型，简单地说，就是个体以婴儿时期与照顾者之间建立的人际关系为原型发展起来的内在的、精神中的人际关系模式。运用认知分析的方法，早期客体关系模型能够解释为什么人们在人际互动中常常重复同样的行为来表达自己的意图，澄清我们在人际互动中的反应是受什么影响，在人际互动中我们想到了什么，感受到了什么，又是如何反应的。认知分析理论与客体关系理论的不同之处在于，认知分析理论强调分析自己与他人相处的过程中发生了什么，而不是两个人之间的客体关系也就是人际模式。可以说认知分析理论建立了一种“理性模式”，它将来访者看作是互动的对象——治疗师观察与来访者之间到底是怎样进行人际互动的，然后找出最合适来访者的催眠诱导技术。认知分析视角下的的催眠技术是以来访者为中心的：催眠治疗师根据来访者不同的心理自主选择催眠诱导方法：

（1）权威式诱导（Authoritarian induction）：“依赖型”来访者的选择。传统观点认为，偏好权威型催眠的人，早期经验中有许多受他人

控制和反控制、被他人主导和摆脱主导的体验。这些经验使得他们在以后的人际交往中容易与他人发展出控制与被控制的互动关系。或则，他们会主动引导他人控制自己，或者用各种方式去控制他人。因而，在权威型催眠中，来访者被治疗师控制的感觉符合他们过去的经验，使他们感觉到适应、安全和满足，进而认可治疗，愿意接受催眠。这种催眠诱导技术通常用于缓解和治疗成瘾问题，比如：酒精、药物成瘾、暴食症、异食症等，也适合在某些紧急情况下使用。针对来访者特点，该技术对喜欢听信权威，或者生活在等级分明的环境中的来访者十分有效。权威式技术可以快捷有效地引导来访者入出非意识控制状态。治疗师的自身特点，如自信程度、声音特点、目光运用等因素，在该技术中起着举足轻重的作用。

（2）宽容式诱导（Permissive induction）：“自主型”来访者的选择。如果来访者过去就一直处于控制与被控制的人际互动中，他们就很有可能会利用这种互动关系而不自知。这种状况会给来访者与他人的交往带来负面的影响。在咨询治疗中，如果我们依然延续他（她）过去的交往方式，来访者虽然感觉适应，然而无法发现自己一直存在的问题。因此，权威式催眠技术在解决问题取向的咨询关系中是不受推崇的。对于这些来访者来说，宽容式催眠可以让他们在催眠过程中自己把握催眠诱导和催眠神入的过程，这会使他们产生自己能够掌握和控制自己的感受，从而有助于强化他们内心的力量，认识到自己独立完成任务的可能性和潜能。在宽容型催眠过程中，治疗师的主要任务是扮演倾听者和理解者，诱导来访者表达自己，在表达中领悟。虽然，宽容式诱导使来访者进入神入状态比较慢一些，但入出更自然，也会使来访者感到更安全、更舒适。在宽容式诱导技术中，催眠师的暗示语言也多用商量式语句：治疗师给来访者提供建议性的线索，告诉来访者你可以如何做、如何想、如何感觉。比如，我希望你现在能够……你可以想象一下……你也宽容地认为……宽容式技术通常适用于有过创伤性经历的来访者。比如创伤应激综合症（PTSD）、焦虑症患者，或者受过性虐待、身体虐待者，以及某些人格障碍患者。这种技术还适合诱导孩子详细描述出他们所见、所闻、所想。

（3）混乱诱导式技术（confusion induction techniques）："怀疑型"来访者的选择。混乱诱导式技术使治疗师有可能"击败"来访者起初的傲慢和不信任，使来访者最终接受治疗并愿意巩固与治疗师之间的关系。混乱诱导型催眠过程中，治疗师将从一个受轻视的角色转换为受尊敬的角色。这种转换使咨询关系变得更加牢固，所预期的治疗目标也在这个过程中逐渐实现。在精神分析视角下，这个过程促使来访者退行，回到早期个体与重要权威人物（如老师，父母、其他家长、领导）间关系的经验中去。与宽容型催眠过程中的来访者相似，混乱诱导型催眠过程中的来访者也具备早期与权威人物相处的经验，然而，宽容式催眠技术并不适合那些潜意识里抵触催眠的来访者。由于这类来访者从催眠初期就排斥催眠，充当催眠治疗中的"破坏者"。同时，权威式技术也不适合这类来访者。在权威式催眠技术中，治疗师始终处于强势、主导的地位，不允许来访者的轻视与不信任，因此，咨询关系容易产生对抗，最终遭到破坏。混乱诱导技术是艾瑞克森发展起来的，他认为个体在不同年龄阶段存在着不同的矛盾危机。例如，青春期个体的主要任务是发展角色同一性、防止角色混乱。一个人需要不断地调整自己来应对出现的混乱，这时候，他（她）会遭受各种挫折，在应对挫折的过程中，他（她）会发现自己并不是万能的，因而很容易接纳有益的建议。运用混乱诱导式技术，治疗师首先引导来访者发现自己的混乱状态，以及在混乱状态中的体验，然后给予积极的建议，帮助他们摆脱混乱状态。然而，混乱诱导技术适合于对催眠过程持怀疑态度，以致非常理性、不易被催眠的人。

催眠治疗师运用认知分析理论可以通过既往谈话，以及来访者在咨询过程中所表现出来的角色特点，来评估和诊断什么样的催眠技术更适合来访者。而在精神分析视角下，催眠治疗师则往往根据个人偏好，以及对来访者问题的主观判断，决定采取哪种催眠技术。在认知分析理论中，催眠治疗师采取何种催眠导入技术，有赖于他（她）对来访者个人早期与抚养者建立的客体关系模型的理性判断，其依据是来访者表现出来的人际交往风格、个人气质以及个人的弱点。认知分析的观点可以为催眠治疗师提供一个新的视角，以更好地理解咨询治疗过程中催

眠治疗师与来访者之间的关系，使催眠治疗师关注来访者的反应，是否依赖、自主或者抵触。究其理论源头，认知分析理论对催眠导入的理解，来源于精神分析的理论发展。催眠过程不仅可以看作个体与父母相处的早期经验的“昨日重现”（精神分析的观点），还可以直接看作是“此刻”来访者与催眠治疗师的相处经验（认知分析的观点）。催眠中来访者与催眠治疗师的角色关系可以不是预先设定好的，而可能是在自然的人际互动过程中形成的。

一旦催眠师做出了治疗暗示，达成了催眠目的，最后的任务就是将主体带出恍惚回到正常意识。一种传统方法是，催眠师告诉患者他会在某个时刻打一下响指，将患者带离恍惚引入清醒状态。这种表演气息浓厚的技巧仍然被一些舞台催眠师采用，因为它显得更加戏剧化。不过现在很多催眠治疗师认为这种方法太突然了。我们都有过类似体验——自己的白日梦或睡眠突然被打断会使我们受到惊吓。一种更为常用的方法是，催眠师告诉患者他要慢慢地从 10 往前倒数，他一边数，患者一边感到自己正慢慢地脱离恍惚状态，等到催眠师数到最后的时候，患者就已经完全清醒了。一些催眠师把这一过程变得更加温柔，他们告诉患者会自己自然而然地进入清醒状态，其目的在于尽可能地使这一过程平稳自然。有时如果有背景音乐，催眠师可以引导患者在音乐停止时从恍惚中醒来。

接受催眠者在疗程过后能够记起催眠过程，除非在恍惚中接受了遗忘暗示。他们经常会在催眠过后感到放松或者感觉很健康，但却没有其他任何具体迹象告诉他们自己“被催眠”过。他们有时会感觉自己“昏睡”了几个小时，而不是只有几分钟，这是因为催眠可以影响我们的时间感。其他人会感到精神振作，就好像是刚刚很香甜地睡了一大觉，许多人都说自己在催眠过后睡眠质量大大提高。另外一个常见的情况是，一些人坚持认为自己从来没有进入过恍惚状态，即使催眠师告知他们确实被催眠过。有时患者非常喜欢这一体验而想要再来一次。人们的反应虽然各种各样，但催眠学家指出，恍惚诱导是一种没有任何副作用的完全自然的过程，但是，患者们最好是在疗程结束、面对外界的喧嚣之前小憩几分钟，就好比是从深度睡眠中醒来要休息片刻一样。

患者在恍惚中显得非常放松，有时他们的嘴巴会张开，因为颚部肌肉过于放松。患者偶尔还会流口水或者掉眼泪，这不是因为悲伤难过，而是因为输泪管处于放松状态。

第三章　奇迹的困惑

自远古以来，人类就着迷于（有时恐惧）心灵的力量。古往今来，发掘人类意识秘密并发挥其潜能的探索者层出不穷。直到18世纪，心理学才从无数领域中脱离出来，清醒地意识到了自我心灵的力量——始于咒术、宗教的催眠术，开始迈入科学的殿堂。

但是，催眠术仍然给我们打上了受控和诱惑的烙印，难以消除。人们对巫术、魔鬼和神灵的热情虽有所衰退，但事实并非全然乐观。促使人们相信宗教、神秘主义、精神学说、新新时代运动超感觉的知觉（ESP）以及通灵力量的驱动力之一，就是人们意欲超越客观的物质世界，越过此时此地，通过隐形之物到达五官感觉不到的另一个世界的愿望。

正如现代一些实例所表明的那样，超正常和伪科学现象的信徒们总是设法用科学的外衣把自己武装起来，因为在我们的社会里，科学已成了主宰一切的力量——这些人虽然披着科学的外衣，但他们还是相信他们各自的信仰。宗教强有力地支配着人的心灵，越是追溯历史就越清楚这种现象源远流长。

萨满的降神附体，世界范围内的蹈火舞（火上行走），实际上，这就是心灵的信仰作为强烈的催眠暗示在发挥作用。

1. 神魔鬼与的嬉闹:萨满昏迷术和祝由

在人类的历史根植于无助的世界之时，巫术与催眠现象有密不可分的联系。伴随昏迷现象的降神附体，是萨满祭祀仪式中最神秘的宗教体验；祝由，一种令人望而生畏的神秘治疗术——它们和催眠术有关联吗?

在某些部落中，成为萨满教巫师的第一课是必须学会进入昏迷状态，并且还必须忍受象征性的死亡和被“肢解”的痛苦。通过这些考验的人才能令部落人心服口服，并将他当作神灵来崇拜。

据说，为了获得特殊的体验，萨满教巫师必须到天堂或地狱展开所谓的“灵魂之旅”。灵魂之旅伊始，萨满教巫师必须随着鼓声、吟唱和舞蹈的节拍进入迷狂的状态。为了能迅速地达到这种状态，有些巫师会进入发汗室（一种蒸汽浴室，主要用于祈祷和招魂），另外有些人则会通过斋戒的方式，甚至服用能引起幻觉的药物来达到这种状态。例如墨西哥的美洲印第安人，就是通过食用皮约特（Peyote）仙人掌的顶端部分来达到这种特定状态的。

在这种迷狂状态中，萨满教巫师的身体毫无活动能力可言，但人们相信，此时他的灵魂能够自由地飞向他所想要到达的任何地方。正是出于这种根深蒂固的信仰，当食物极度匮乏时，爱斯基摩人就会求助于萨满教的传统习俗——期望他们的萨满教巫师能深入海底，向海豹之母

请教解除困境的神秘魔法。

在萨满教观念中，萨满降神附体后，能升天入地与神交往，这主要缘自萨满能够施展昏迷术。从社会的观点来看，萨满在人类社会和超自然（神灵或鬼怪）之间具有中介人的基本功能。换言之，萨满能与神灵结合，与鬼怪交往。而萨满与这些精灵的交往形式主要有两种：脱魂与凭灵。前者即灵魂出窍，萨满的灵魂离开肉体去到精灵世界，探访人间吉凶祸福的根源，去与致人疾病的鬼怪搏斗；后者即精灵附体，萨满的肉体被精灵占有。这两种形式，都是通过昏迷术实现的。在前者，萨满的生命机能减少到了一个反常的最低限度，并陷入迷睡状态，一动不动，不吃不喝。人们相信萨满的灵魂此刻离开肉体去到某层天上。醒来之后，他叙述自己的所见所闻。现代社会民间常有“过阴”说法，其实即此。在后者，被占有者进入一个加强的精神状态，并显示出超人的体力，他变成了精灵的代言人，这时他常有一些超常的神技表演，如疯狂旋转的舞蹈、踏火、喝血等特异形态。随着人类的进步、时代的发展，萨满的司祭职能在现代社会已基本不见踪影，其司医之职却还留有残余。北方汉民族专司治疗疾病和驱邪的跳大神，纯系从萨满跳神脱胎而来，并直接袭用了萨满跳神的神鼓和腰铃，其医病过程中的手段和效果，可折射出萨满昏迷术。

一直以来，我们困惑于萨满在施昏迷术时，施术者显露的种种令人难以理喻的神秘行为及超人技能，如蹈火、钻冰眼、抚利器、飞升、坠谷、穿火靴、过针毡和遥感、预测等——难道他们真的掌握了人类心智的秘密？现代心理学和催眠原理，能否揭开其中的奥秘？

萨满降神附体后的一个主要特点，就是人格发生变化。纵观各族萨满降神附体的程式，大体都要经过请神、神附体、跳神、送神的过程。从萨满身上可以明显地看到“人—神灵—人”的这种人格变化。这是神灵附体的共性特征和一般程式。换句话说，萨满由原来的人神中介之身份，变成了某位神灵的化身。这种人格变化使萨满实现了神化。在萨满教世界中，无论是民族大事，还是家庭和个人事务，都要听从神灵的旨意，以神意为最高意志。因而，萨满附体后的宣谕备受关注，也最受欢迎。

那么，神灵附体状态下，萨满不断地实现“人—神—人”的人格转变的机理何在呢？ 这实际是萨满在自我暗示和情境暗示下进入催眠状态的过程。

萨满请神附体时接受的暗示是多方面的。 既有由情境施授的暗示（如庄严神圣的请神神堂、专门的降神坛场或神灵降临的神路），自我暗示（如各种法器、铜铃、鼓声、专用服装、面具），也有来自族人的暗示（如虔诚的态度、舞蹈），并最终使萨满产生自我暗示——这一暗示术的本质特征，在萨满诱发神灵附体方面有着突出的体现。

确切地说，萨满昏迷实际上是一种催眠状态。 因为其昏迷行为的各项主要指标与催眠状态的功效相一致：

（1）生理效应的一致。 由于催眠造成了一个特殊的、意识阈狭窄的状态，因此，催眠下就能产生十分奇特的生理效应。 比如在催眠状态下，给被催眠者喝一杯白开水，并暗示他说，这是一杯极甜的甜水，被催眠者表示高兴，此时抽血化验，发现血液中含糖量大大提高。 通过催眠状态可以使人陷入“人工假死” 状态，这时他出现自然死亡的一系列特征，如呼吸中断、心搏停止等等。 萨满的过阴仪式进入高潮时，他就躺在地上不动，不吃不喝，也不排泄，这其实也是一种“假死状态”。

（2）对于人的行为和动机影响的一致。 在催眠状态下，施术者具有绝对的权威，他的话就是金科玉律，被催眠者被动而且绝对顺从地遵照施术者的指令而采取行动。 萨满在实施他的宗教行为时，对于参祭者或病患者来说，已经置身于一种精神心理意境，萨满本人也仿佛失去自我，进入一种特殊精神状态，使族人产生了强烈的共鸣，获得了一种精神解脱和心理满足，从而对萨满的指令绝对遵从。 在现今社会，前些年有气功师作“带功报告”时，听者有的哭喊怪叫，有的痴迷呆傻，排除其中的有意成分，其实原理和这差不多。

（3）在造成幻觉方面一致。 在催眠状态中，萨满的脱魂与凭灵（现代社会民间的“过阴”说法，其实即此），其实是借助暗示使被催眠者产生各种形式的幻觉。 萨满过阴并带患者一起过阴，过阴结束后则向人们描述彼岸世界的情况，这可理解为幻觉。

（4）超常技能的一致。催眠状态下，被催眠者可以做出在正常情况下难以做出的行为，有时可以达到不知疼痛的程度，在医疗上常借此来实施外科手术。萨满昏迷行为也总是表现出超常的技能，如踏火、抚利器之类。

在萨满世界中，萨满不仅是氏族最早的医生，而且在相当长的历史时期，萨满也是惟一的医生。萨满巫师脱魂、附体说具有的追魂、祛邪等象征意义，具有积极的心理暗示作用，某些伴随其中的医疗技术，具有实际的医疗效应，这是萨满昏迷术的个体意义。另外，在萨满祭祀仪式上，因萨满出神所营造的氛围及其场效应，对特定的群体产生一定的心理整合功能。这是萨满昏迷术的群体意义。萨满出神说具有的医疗功能是综合实现的，它以信仰为基础，运用仪式表演、音乐、舞蹈、造型艺术、诗歌等多种形式，共同产生医疗效果。

萨满请神附体与降神会的各种条件有助于导致催眠状态。当事者怀有期待，烟火弥漫，鼓点如梦如幻，或房间一片黑暗，特别是早期的降神会总于冬天举行，摇曳火光更提高了受催眠的危险。几乎在每个降神会中都有一些当事者肯定是处在一种确定的催眠状态中的，此时他们的判断力削弱，因而容易接受动作、视觉和声音的积极的或消极的幻觉暗示。虽然采取了红外线摄影作为辅助手段，但若没有一些照明条件，要进行清楚的观察就几乎是不可能的。

另一点常常受到忽略，这里必须予以提及。巫师通常是处在一种催眠状态中，这对他的是非判断力发生了影响。正是出于这一原因，他在一种场合表现得名副其实，而在另一场合却又进行欺骗，这种场合并非少见。

在原始人对抗自然环境、祛病祈福的神秘社会中，巫术一直是他们想改变自然、驾驭环境的幻想和行动。而巫术治疗正如马林诺夫斯基所说："巫术应用最广的地方也许就是人们忧乐所系的健康上，在原始社会中，几乎有关疾病的事都是靠巫术的。"世界各民族都有关于巫术治疗疾病的记载，巫医在缺少生理病理知识以及药物和医疗技术的情况下，断送了很多性命是事实，但不能否认确实有一些疾病被治愈，尤其是身心疾病。那么，巫术和催眠术的心理机制有何异同？

在中国，祝由是一个令人望而生畏的名词。祝由，亦称咒禁。一般认为，这是巫医术士的治病方法。祝、咒相通；禁为禁截、制止之意。由，指引起疾病的缘由，即病因。祝由，即是通过咒说和驱除致病缘由，从而治疗疾病，恢复健康的一种方法。可以这么理解，祝由是中国古代的一种疾病治疗艺术。古代有人迷信某些疾病，特别是具有精神症状的疾病，为鬼神所作，而经术士解说和念咒，便可祛除病由，治愈疾病。

古代中医常用祝由疗法治疗因情志失衡而引发的疾病，成功的案例在中医文献中有许多记载。《内经·论治类》中记载了祝由治病的成功案例："韩世良治一女，母子甚是相爱，既嫁而母死，遂思念成疾，诸药罔效。韩乃贿一巫妇，授以秘语……遂召巫至，焚香礼拜而母灵降矣。一言一默，宛然其母之生前也。女遂大泣。母叱之曰：勿泣！汝之生命克我，我遂早亡，我之死，皆汝之故。今在阴司，欲报汝仇，汝病恹恹，实我所为。我生则与尔母子，死则与尔寇仇矣。言讫，女改容大怒曰：我因母病，母反害我，我何乐而思之！自是而病愈。"在这个案例中，医生借助巫术转化了病人的认知与情感反应模式，使疾病被治愈。

巫术治疗之所以有效是因为其背后有着心理治疗的机制：巫术的效应必须以对它的迷信为条件，换言之，巫术因为被相信有效而有效。当然，这归根结底要以对巫术的迷信为前提。列维·斯特劳斯认为这种迷信包括三个互补的方面：巫师相信他的技术的效应、病人或受难者相信巫术的威力、巫师及其信众所属的文化共同体的信念和期望。它们始终像一种引力场那样起着作用，而巫术和受术者的关系便存在于其中。如萨满的医术之所以对印第安人有效而对我们无效，是因为在我们眼里萨满那一套是极其荒谬、可笑和不可信的，但对印第安人而言是神圣的、绝对可信的。

认识层面无条件的认同感，在引发印第安人身心交互作用的过程中有着特殊的意义。所以，疾病始终是那个疾病，但通过心理层面的转换，对病人的意义却大不相同，在一定条件下巫医通过心理操作影响了生理变化，疾病被治愈。巫术治疗过程中巫师常采用五花八门的形象

化的仪式与手段改变人们的情绪和心境，其中包括音乐、禁咒、念诵、舞蹈、戏剧等形象化艺术形式，这些形式与科学理性形式的最大区别是它们对人们的影响主要发生在情绪层面上。教堂、寺庙、祭祀场所的地理环境、内外布置、装饰色彩以及燃烧的香料无不在营造一种神秘氛围，通过形象化的想象改变人们的情绪，最终在潜意识中改变认知。借用形象化的想象引起被治疗者认知与情绪的强烈变化，进而激活其强烈的身心交互作用，人体所蕴藏的巨大潜能被释放出来，最终战胜了疾病。

巫师常常宣称自己的法术无所不能，而事实上巫术只能在极其有限的范围内（如某些身心疾病）才能发挥它的治疗作用。巫术极力回避和否认治疗效果来自人自身，是人自身潜力的释放，而是把事件之发生归因为神灵与魔法的作用，并要求病人或求助者绝对相信甚至无条件崇拜其神圣的法术，不容许任何的批评与怀疑。

从现代的观点分析，我们发现，祝由的某些方法与现代身心医学的精神心理疗法有吻合之处，并且是该法得以有效的重要原因。我们知道，心理活动不只与神经系统，而且与整个躯体、与各种组织器官都有密切的联系。治疗者的语言、动作、表情等各种行为和暗示，对病人的情绪、态度和行为都有重要影响，继而可以改变病人对痛苦的感受；由于心理活动对生理活动的影响，也可使躯体及组织器官的症状和特征发生变化。我们说祝由疗法包含了很多心理治疗学的因素。如果医患双方都认为通过祝由驱除致病鬼魔，则病可痊愈，这便与现代心理治疗中的双盲法有相似之处。

如某些已被实验证明无效的药物，因为病人和医生都充分相信它们的治疗作用，也可以取得一定疗效。从祝由疗法来看，医者认真地打鬼骂鬼、驱赶妖魔，患者对致病之鬼魅已去也信以为真，这对疾病向愈，当然是一个有力的心理影响。如《五十二病方》魅题下便有一段生动的祝词："渍者魅父魅母，毋匿口口口北口巫妇求若固得，口若四体，编若十指，投若口水，人也人也而比鬼。"又如癫题："……某狐叉非其处所，已；不已，斧斩若。即操布改之二七。"又如痈题："某（不）幸病痈，我值百疾之口，我以明月拓若，寒口口口口以柞精，程

若以虎蚤，抉取若刀，而割若苇（尾），而别若肉，口若不去，苦。”这种以驱鬼为媒介来改变病人心理活动的方法，是祝由疗法中的一个基本内容。如《禁经》治疟鬼作祟所致的疟疾（不一定是现代意义的疟疾），祝由师书以“鬼”字，然后让病人吞下，暗示疟鬼已被吃掉，疾病即将痊愈。又如，令精神高度紧张的难产妇及丈夫念诵：“吾镊天刚游九州，闻汝产难故来求，斩杀不祥众喜投，母子长生相见面，不得久停留。”对于产前紧张状态的消除，也许有所帮助。再如治疗自称为鬼魅所害的精神失常患者，可依据病人所言鬼魅的姓名、乡里等，由祝由师彩绘车马、钱帛，把鬼送归原籍，从而暗示患者，致病之鬼魅已去。

以上方法的实施，与病人和施术者的鬼神观念及对祝由疗法的信仰很有关系，类似现代心理治疗中所谓的信仰疗法。病人的心理状态与信仰对治疗效果有直接的影响，对这点，古人也早有认识，如《禁经》便明确规定：“不得与不信人行禁。”又如《医学祝由十三科（太上诚语）》说：“符咒不合不全者不治。”

很自然，我们联想到了现代催眠术。在临床心理治疗中，治疗师使用一定的技术将求助者导入催眠状态，而后执行相应的治疗方案。催眠状态是一种介于清醒与睡眠之间的特殊意识活动状态。此时意识活动虽然存在，但由于大脑皮质被抑制，意识主体失去了对新刺激的鉴别和判断力，从而处在被催眠师支配的地位。催眠技术是指由施术者运用不断重复的、单调的言语或动作等向受术者的感官进行刺激，诱使其意识渐渐地进入催眠状态的技术。在催眠状态下，受术者呈现了一种缩小了的意识分离状态，只与施术者保持密切的感应关系，顺从地接受施术者的指令与暗示。由于催眠状态下人意识水平的特殊性，此时个体极易接受治疗师的语言引导，并在潜意识里留下深刻的印象，实现认知与情感反应模式的转换，最终达到治疗的效果。催眠治疗的适应症主要是心理问题和身心疾病，如焦虑、抑郁、睡眠障碍、性功能障碍等，也有用来进行个体潜能开发的，如改善记忆力、提高运动员运动成绩、调整竞技状态等，相关的研究报告较多。

实际上，巫术与催眠术有着漫长的历史渊源，很早就出现在人类生活中并被巫师或宗教人员所利用。从某种程度上说，宗教能慰藉人类

的心灵，改善人类的行为。正因为如此，一些学者投身到怎样运用宗教的精义来使人们获得哲学上的思考、生活上的参悟或身心健康方面的维护。那么宗教在拥有广泛的信徒和在影响人性方面存在哪些心理学基础呢？我们认为，影响人们心灵的因素，除了宗教本身精深的教义之外，还与宗教活动的特殊情景引起人们的类催眠反应是分不开的。

众所周知，宗教活动有着固定的场所（寺庙、教堂等），特有的活动情景（诵经、赞歌、朝圣等）以及特定人群（信徒）等组成。宗教活动的场所都是围绕自己的主题进行设置，体现博大、庄严、神秘等教义内容，这往往使人产生一种礼敬与权威的感觉，这种体验给类催眠行为提供了极好的心理气氛和对其他外界信息的屏蔽作用。宗教活动大多数是预先设计好的与教义密切相关的群体性活动，其群体场力带来的从众与榜样作用亦使人的行为进一步依从。加上信徒人群大多是在生活中有所经历、感悟或受成长环境的影响，具有一定的信教心向，其受暗示性较强。在这些因素的作用下，随着宗教活动的持续开展，信徒就会对宗教深信不疑。因此，从这个角度看，许多人的信教过程实际上有一种类催眠反应的过程。需要指出的是，目前一些邪教也利用人们在宗教信仰上的类催眠反应诱人入教，但其本质是不同于宗教信仰的。宗教点化他人信教主要是弘扬教义、救济世人，合乎社会规范，是信徒的自主行为；而邪教诱人入教主要是为了某些少数人的利益和政治目的，它不合于社会规范与理论，是组织者的控制行为。

若把巫术与催眠术从心理机制上作个比较，那么它们的相同之处在于：

（1）巫术与催眠术都客观存在于人类社会生活中，有着漫长的历史渊源，不同时期、不同民族发展历史中都曾出现并不同程度地影响着人们的生活，同时二者都具有神秘性。

（2）催眠术与巫术都要借助特定的技术，通过改变人的意识状态来实施：催眠师一般运用单调、重复的语言将求助者导入一种特殊的催眠状态，被催眠者意识狭窄，意识清晰度下降，出现幻觉、记忆变化、人格转换、生理能力改变等。巫术的操作方法则显得五花八门、多种多样，通过禁咒、舞蹈、音乐、禁食、自我折磨、饮酒、服食致幻药物等

来进行。一方面可使巫师自己达到“通神”的状态，从而为人预言吉凶、驱邪祈福；另一方面可以将病人引入如痴如醉的意识境界，使其身心关联机制发生转换。

（3）催眠术与巫术均有一定的治疗功效，尤其是对身心疾病。

巫术与催眠术的不同之处在于：

（1）施术者与被施术者的知识经验、认识水平不同。催眠术作为一种较为成熟的心理治疗技术已被现代社会所接受，同时实施催眠治疗的医师必须接受心理学、医学的专业培训并获取相应任职资格方可执业，接受催眠者也是现代社会中的人，一般有一定的现代科学素养。而巫师则一般生活在较为原始落后的文化环境中，主要是通过向其他巫师学习、模仿而获得相应知识经验，较少接触现代科学知识，被施术者多生活在同样落后的文化环境中，较少接触现代科学知识，对巫术深信不疑。

（2）实施治疗的方法不同。实施催眠术是催眠师使用不断重复的、单调的语言或动作将被施术者导入催眠状态继而实施治疗；而巫术则通过舞蹈、音乐、篝火、念诵咒语、服食精神麻醉药物等实施自我刺激或对求助者进行刺激，从而进入到特殊的意识状态。

（3）施术者的主动控制程度不同。在催眠过程中，催眠师谙熟催眠各阶段被催眠者的心理活动规律，并始终控制着催眠过程中的每一个环节；而巫师对巫术实施过程的控制程度相对较低，尤其是巫师在展示其“通神”法术时，其主体的自我意识降到最低点，对施术过程的主动控制程度极低。

（4）治疗对象与治疗成功率不同。催眠术在大量实证研究基础上明确界定了治疗范围，即主要适合治疗身心疾病与心理障碍，而且承认治疗效果的有限性，从而保证了其治疗的有效率。而巫术则仍然停留在较为原始的形态，几乎所有的巫师都宣称自己有神奇的法术，有求必应，可以解决任何问题，这种建立在极其幼稚的原始思维基础上的魔法注定会遭受更多的挫败。

总之，巫术与催眠术之间存在着很大差异。虽然二者有着相同的历史渊源，都通过改变人的意识状态来达到一定的治疗目的，但是由于

人们用现代科学的方法去认识、研究催眠术，发现了蕴藏在神奇现象背后的心理规律，从而推动催眠术走上了科学发展的轨道，并在现代人类社会生活中继续发挥着独特的作用。巫术同样源于古代先民的生产生活实践，体现着人们力图战胜环境、征服自然的美好愿望，但由于长期以来一直存在于封闭落后的文化环境中，很少接受现代文明的影响，因此至今仍未能摆脱其原始的形态。不可否认，这种建立在极其幼稚的原始思维基础上的巫术的确有其荒诞愚昧的特征，与文明社会中人们的观念格格不人。但是作为一种古老的社会现象，巫术实践活动体现了先民探索自我和追求真理的不懈努力，这种延续了几千年、形式多样的实践中所呈现出的许多特异的现象是在现代文明社会中不可能观察到的，而这些神秘信息向我们提供了认识人类自身奥秘的极其宝贵的线索，用现代心理科学的眼光和技术去审视、研究这一神秘的文化现象，一定会让我们对人、对人性有一个更深入的认识，从而使心理科学迈人全新的境界。

2. 火上行走的真相:灭却心头火亦凉?

有知现象仍有未知的神秘，谁赤着的双脚能够承受600℃的木炭燃烧的高温？ 蹈火舞，一种古老而神秘的绝技，如魔法般传承千年却始终令人费解！

在希腊北部靠近塞雷斯州的圣埃雷尼村庄，在每年5月21日举行的东正教节日里，为了纪念神圣皇帝康斯坦丁·帕莱欧罗古斯和母亲圣海伦娜（希腊东正教里的重要圣人），他们都要举行一种教会团体的“催眠仪式”——火舞。 整个节日持续三到五天，仪式由祭祀社社首，即所谓的长老或高级火舞师主持，信奉希腊东正教的教会团体成员在催眠之下，赤脚在一块铺设着烧得滚烫的木炭的地上跑，他们的脚并不受伤。

这里的村民来自希腊的色雷斯区，该省靠近今天同土耳其接壤的地方，他们是在1923年那场同土耳其的战争失败后才迁移到这里来的。色雷斯早在古希腊时期就以俄耳普斯的催眠仪式和酒神的神秘剧崇拜而出名，许多历史学家把火舞的起源追溯到古希腊时期对极度兴奋的崇拜。 不过，这种火舞直到12世纪时才刚刚有文献资料记载。

该宗教社团受到了希腊官方教会的反对，理由是“非正统东正教”。 该社团的中心叫做“科纳克”，这是一栋崇拜房，里面存放着具有魔力的圣像，一部旧《圣经》和跳火舞时演奏用的乐器；一只两面蒙

皮的圆柱形锣鼓，也被看做是一件圣物；以及一把不被认为是圣物的三弦琴。圣像和锣鼓在举行跳火舞仪式时必不可少：少了这两件圣物就不能举行火舞仪式。因此，官方教会的神职人员曾经把它们偷走，但是在警察的勒令下又不得不放回原处。从此以后教徒便日夜看守着这两件圣器。

节日开始前一天晚上，他们要先杀祭祀用的牲口，从前是用神圣的公牛，如今大多数情况下是一头公羊。仪式主持人用淌血的牲口头在教堂的地基上划十字，然后，信徒们便在旁边的房子里伴随音乐开始进入催眠状态。做完礼拜仪式后，火舞仪式就在教堂前开始了：在场地上铺上一层30 ~50 厘米厚的烧得滚烫的橡木炭，往往有30 米长，3 ~5 米宽。仪式主持人把圣像和圣经举得高高的，并且第一个赤着脚先从木炭上走过去。接着是男女信徒们，他们已经进入催眠状态，也就是说，“被上帝附体了”。他们从教堂走出来，在音乐的伴奏下沿街跳舞，直到木炭前，然后高举圣像或圣经走过去。

极度兴奋地叫喊或高呼“坦白你们的罪过”！和“向圣人发誓”！或者“重建公正，不然圣人就废了你们”！在这当中他们也预言。仪式主持人细心地监督着，看信徒们是不是真的进入催眠状态，也就是说，看他们是否被上帝附体从而在仪式上灵魂纯洁。信徒们只有得到他的准许，才可以在火炭上走过，也就不会烧伤脚。

这种独特的过火仪式，在世界各地还有类同吗?

答案十分肯定。火舞，在世界各地普遍存在，只是名称不同而已，如蹈火舞、凯尔特的贝尔之火、下火海、火上行走等。与历史学家看法不同的是，人类学家认为，蹈火舞有着悠久的历史，原先本是纪念太阳和光明之神阿波罗的一种宗教仪式，盛行于古代波斯。流传于欧洲巴尔干半岛各地，至今印度的一些高原部落、太平洋斐济岛民、南美洲苏里南土著以及保加利亚民间，也还经常举行这种蹈火舞会。

2005 年，笔者曾在怒江旅游局局长娅莎的陪同下，在云南保山地区腾冲实地观看了“下火海”表演。当晚的表演吸引了国内 10 多家媒体。表演完毕后，笔者曾经仔细观察那些下火海表演者的脚底，的确无一烫伤。

3. 从恐惧到超能

火上行走似乎多和宗教仪式有关，但在今天的美国有一个例外。一个喜欢搞潜能培训的人，把火上行走变为了一门课程。

没错，只要你肯花上 100 美元，一个名叫安东尼·罗宾斯（Anthony Robbins）的小伙子，就会教你如何光脚在烧得通红的木炭上行走。已经有超过 15 000 人参加了罗宾斯的“从恐惧到超能：火上行走另类体验”培训班。这个看上去不是很能赚钱的技能已经为罗宾斯赚了不下 100 万美元。

罗宾斯是个演说家，他能让你认识到自己内在的动力，火上行走不过是他的道具。“我的班不是培训火上行走”，他以马格里特式狡黠的口吻说道，“火上行走只是比喻，象征着我们自认为做不到的事情。你一旦发现自己能在火上行走，许多不可能的事情就变得可能了”。

罗宾斯办班是在麦瑞茨假日酒店——古老的环境科学与技术（EST）协会里面。他会在人行道或者停车位上当众把火生起。这时，警察会拉上警戒线把好奇的观众挡在外面，救护车也会在一旁待命。先是点起成堆的原木，等到它们燃烧殆尽时，把烧成的木炭用铲子装到独轮车上运到约 1 米宽、3 米长的场地上平铺开来。

罗宾斯没有淡化这样做的危险性，整个晚上他都在反复强调：木炭是炽热的——有好几百度！踩在上面脚很快就会被烧焦！你随时会

没命！

罗宾斯声称他的培训班学员在得到指导后，潜意识中会觉得自己能完成不可能的事情。在短短 4 个小时的培训班上，少数学员因害怕而退却了，但那 100 美元学费是不会退的。在踏上炽热的木炭之前，学员还要和罗宾斯签订一份若出现意外免予赔偿的协议。

大多数学员都坚持到底并取得了成功：他们大步流星地走过炽热的木炭，多数人的脚上几乎或根本没有灼伤的水泡。他们的确走得很快，但并非像跳远一样在木炭上一跃而过。偶尔也会有学员被灼伤。罗宾斯讲他就曾被灼伤过两次。《生活》杂志也登出了该杂志记者格里芬双脚被烧焦的彩色照片。

终极答案连连看

火上行走却不烫伤脚掌，究竟是怎么办到的？是催眠的神奇力量所致吗？是否人人都能做到？是精神支配物质？或是有科学根据的技巧，其实可以加以解释？

火上穿行的秘密，一直笼罩在宗教的神秘仪式之中，不被众人一探究竟。随着催眠术逐渐为人所知，很多心理学家转而认为是催眠状态导致火上行走的神奇之路。许多信徒则认为这是精神支配物质，但科学家不会同意这个观点。1974 年，德国科学家卡格尔在斐济岛对 20 名火山行走者拍摄了彩色电影。根据影片分析，火山行走者在火山熔岩上双脚走动的时间为 4 秒，单脚站立的时间为 7 秒。表演一结束，他就从火山行走者的脚掌上剥下一小块茧皮放在熔岩上，茧皮立刻变焦。测量证明，熔岩的温度为 316℃。

美国的一位物理学教授认为，火山行走者在过火时，脚上排出了一些汗水，汗与热气接触时，便形成一层水蒸气之类的保护层，因而可免灼伤。

但是，只要我们再仔细一想，便会发现这种说法不能尽然释疑：一个人怎么能控制汗液的排出时间呢？不在火炭上行走时，穿行者的双脚必定落于地面，此时地面要吸收掉他的脚汗。有什么理由确信过火者必然只在火上行走时，恰巧排出足够的汗液呢？

之后发生在这位物理学教授身上的事情是：为了证明他的论点，他在学生面前烧红了火炭亲自示范——可他刚刚踏出第一步就被烧伤了，试验只得停止。

2009 年，为了揭开火上行走的终极谜团，美国科普《探索》频道的“流言终结者”节目主持人凯莉、格兰和托瑞，为此展开火上行走的田野调查。

他们在加州索诺拉找到了托利。托利为当地过火研究教育机构教练，他常走过 700℃的燃烧木炭。凯莉好奇地问：“过火就像正常走路吗？还是需要特殊的技巧？”托利教练告诉凯莉：“特殊技巧就是像平常走路一样，不能跑，不让脚踩进木炭里，也不能停下来，就是轻轻走。”

凯莉认为重点不在于火山行走者的精神力量，而是木炭有多烫。为了准确测量出木炭的温度，凯莉开始用抗热塑胶制作假脚，然后把感测器（铜套热量计）装入鞋底。感测器是由一种放在消防衣内测量温度的仪器改装的，感测器铜盘的特性和热转移，可以接上用来测量温度的热电偶。这些铜套接上电线后，能把温度资料输入电脑，这样就能评估木炭是否会造成行走者的一级、二级甚至三级烧烫伤。

凯莉的火辣新鞋终于走上了穿行火炭之路，格兰的电脑则开始计算接收到的各项数据。结果如何？

格兰的电脑开始处理高速摄影机拍摄的画面——它能显示凯莉脚趾接触木炭的时间。第一组分析数据显示：原来凯莉接触到高温木炭的时间，从脚跟到脚趾只有 9/10 秒；全身重量压在木炭上的时间只有 5/10 秒。

这或许就是火山行走不会烫伤的原因之一。因为接触木炭的时间不长。

温度和烧烫伤感测资料又是如何？

电脑分析数据显示——这不会造成任何伤势，正常速度在火上走过就能避免一级、二级或三级烧烫伤。另外，分析数据还显示，虽然火堆散发出的热超过 760℃，但木炭温度约为 530℃，在有灰烬的一面则只有 148℃。木炭和灰烬的隔热效果比木材好 4 倍。看来让过火者避免烫伤

的条件如下：

（1）接触时间短；

（2）木炭导热效果差；

（3）加上木炭灰烬形成的隔热层。

这表示神秘的火山行走实际上并非精神支配物质的展现。目前科学数据指出，任何人过火都不会烫伤。但只有一个办法能确认——那就是亲身体验，无须进入宗教信徒的出神状态，也能安全走过火炭。

惊恐之路重新开始，凯莉和托瑞这次要赤脚踏上火炭。也许是他们懂得了其中原理，他们都安全地穿越了火炭之路。

"心理障碍是最大的难关"，托瑞事后说，"我一踏上火堆，就发现并没有想象中那么烫。这太疯狂了，最吓人的是自己胡思乱想"。

"对，再怎么打鼓或吟唱，都不可能让我去过火，是科学原理让我踏出第一步。"凯莉说。

看来是科学原理保证他们的脚不被烫伤，并非精神支配物质，但真是如此吗？若是毫无心理准备的人呢？如果这个人并不知道过火的科学原理呢？

为了再次找到答案，第二天，凯莉、格兰找到了亚当，他表示愿意赴汤蹈火。亚当准备接受过火实验。别忘了，在凯莉、格兰和托瑞踏上火堆之前，他们已知道自己不会烫伤，但亚当完全不知道测试数据和放松脚步的技巧。

亚当能安然过关吗？还是他的脚会被火红木炭烤焦？——他果然被烫伤了。"我是突然被吓到，我之前一直走都没事，结果一下觉得好烫，整个过程就是这样，"亚当说。

看来心理因素和暗示对火山行走还是有影响，但只要知道技巧，影响就不大。"我在毫无准备下，犯了加快速度的标准错误，结果脚踩进木炭"，亚当说。根据摄影机画面分析，亚当用力踏步，以至让一些木炭黏在他脚上，或嵌入了他的脚趾——这增加了木炭传导高温的时间：亚当被烫伤了。

第四章　是精神的幻术，还是大脑科学？

最长的旅程是从你的脑袋到你的心。几个世纪以来，人们一直在寻求解释心理运动，也就是潜意识能够直接作用于事物的能力，到底是真的还是幻术？

我会被催眠吗？被催眠者会成为催眠师百依百顺的奴隶吗？

苏菲派苦行僧凭借神灵的赐福，刺穿自己身体，不觉得疼痛，没有流血，且很快愈合——这些匪夷所思的超人技艺，甚至可能改变现代医学的面貌。难道他们掌握了失落已久的人类心智的秘密？

无尽的谜团挑战着科学探索，而现代医学的发达技术能否揭示其中的奥秘？

1. 三千分之一秒的诱惑

我们是大脑的惟一决策者吗？ 潜意识信息真的可以增加可口可乐、爆米花和熏肉的销量吗？ 候选人的身高这类简单的原因，真的会让选民从支持一个政党转而去支持另一个吗？ 你的姓氏会影响你住在哪里和从事何种职业吗？ 好莱坞电影会在全球范围内影响法院的判决吗？ 为什么某些特定的搭讪之词和征友广告会比其他的更为有效呢？潜意识知觉世界如何在不知不觉中改变我们？

不必惊讶，我们每天都会受到约 3 000 种信息的干扰，其中不乏是些陷阱。 比如购物、看电视，我们的潜意识会受到猛烈攻击而陷入圈套吗？

詹姆士·维克瑞（James Vickrey）是一位美国市场研究人员，他设计了一台高速投影仪，在放《野餐》（*Picnci*）电影时，两部机器同时工作。 当新泽西人在电影院看电影时，通过画面他把两种潜意识信息——"喝可口可乐"和"吃爆米花"偷偷地灌输观众。 维克瑞只让这些信息在电影屏幕上一闪而过，信息每次停留的时间仅为三千分之一秒。 虽然观众并不知道这些信息的存在，但实验观察后的数据显示：可口可乐和爆米花的销量分别上升了 18% 和 58% 。

维克瑞的实验声明在公众和政治家群体内引起了巨大的轰动。 难道人的思想和行为真的可以被潜意识信息操控吗？ 人们真的能被说服

从而买下他们并不想要的产品或者投票给他们不支持的政治人物吗？这些潜意识信息能够在全国性的电视台播出，进而对全体国民产生影响吗？

这项研究带来的强烈反响引起了梅尔文·德夫勒的关注，德夫勒是印第安纳大学的传播研究专家，他的博士学位研究课题得到了中央情报局的资助，该课题就是在核战争爆发时如何有效地将有关食物和避难的信息传达给公众。

最初，德夫勒对口耳相传与空投大量传单这两种技术含量很低的信息传播方式特别感兴趣。但维克瑞的实验引起了他的关注，为了避免引起大范围的恐慌，德夫勒和他的同事们经常改头换面，为的是隐瞒所做实验的真正目的。比如，研究人员曾装扮成金盾咖啡公司的推销员，对华盛顿州某个偏僻小镇的1/5住户进行了拜访。他们告诉人们公司推出了一个新的宣传口号“金盾咖啡，品质如金”，三天后他们将对镇上所有的住户进行回访，每一位能够记住该口号的人都将获赠一磅咖啡。德夫勒是个营销的天才策划者，为了在小镇上营造出浓烈的“咖啡热潮”，他们不但采用了这种面对面的宣传攻势，而且还把美国空军搬来助阵，在小镇上空投下了3万张传单。三天后，调查人员对小镇居民进行了回访，结果发现84%的人都能够准确地说出金盾咖啡的新宣传口号“金盾咖啡，品质如金”。不过，研究人员在报告中强调，这个数字可能有点高得不切实际了，原因就在于咖啡的市价在调查开始之前出现了大幅上扬，公众可能是在强烈动机的驱使下才记住了新的宣传口号。

为了彻底弄清楚维克瑞如何就潜意识改变了人们的购买行为，德夫勒决定跟同事罗伯特·佩特雷诺夫携手对此进行调查，采用的方法是在印第安纳波利斯的WTTV电视台第四频道插入隐藏的信息——让研究人员在其电视广告上闪过“购买熏肉”的潜意识信息，随后追踪该信息对整个地区熏肉销量的影响。熏肉由约翰·菲格公司提供。

经过两个小时的潜意识信息持续轰炸后，德夫勒发现：实验开始前，约翰·菲克公司在印第安纳地区平均每周可以卖出6 143份熏肉。到实验结束时，熏肉的销量只是出现了非常小幅的上扬，平均每周可以

卖出 6 204 份。简而言之，潜意识刺激对于熏肉的销量几乎没有任何影响。

暗示作用，是一种客观存在的心理现象。近代的许多生理学家和心理学家都曾试图从生理学或心理学上加以说明。俄国著名学者别赫捷列夫认为，暗示性是每一个人所固有的一种普遍的心理现象，是人类精神方面的正常特性。暗示与说服不同，不是从正门，而是从后门进入意识的，这就回避了看守人——批判的作用。巴甫洛夫认为，暗示的范围和词的作用一样是很大的，它对大脑皮层可引起程度极其不同的作用——由局限性兴奋到个别反射的形成，到大脑皮层广泛区域进入抑制的深度睡眠。美国心理学家康克林则认为，暗示是认识作用的不加批判的接受。

暗示的作用，在日常生活中是随时随地都可能看到的。暗示可以分为自暗示和他暗示。前者指自己把某观念暗示给自己，并使它实现于动作或行为之中。后者指被暗示者从别人那里接受了某些观念，使这种观念在其意识和无意识里发生作用，并使它实现于动作或行为之中。在生活中暗示的作用随处可见，如望梅止渴、杯弓蛇影、草木皆兵等都是暗示的结果。长时间的反复自暗示，会对人的生理、心理活动造成绝对的影响。如前所述的萨满昏迷行为中，到降神附体人格转换等，是自暗示的结果，而为人治病，对患者而言，则是他暗示。

催眠与暗示自古以来就为人们所熟知，并作为一种方法来治疗疾病和减轻疼痛。然而，由于人们难以回答关于催眠和暗示的本质，对于催眠状态中观察到的种种奇特的事实往往会感到十分惊讶和莫名其妙。其实，催眠与暗示是人类心理活动的一种特殊形式，是觉醒与睡眠之间的过渡状态。

有人曾经作过这样一个催眠实验，对被催眠者暗示说："你醒来之后的 2 985 分钟之后，把自己的姓名、职业、年龄写在纸上，送到我这里来。"被催眠者不必看表，在规定的时间，果然一一办到，前后不过相差几分钟而已。也就是说，催眠对行为的影响不仅在催眠状态下表现出来，甚至在从催眠状态醒来以后也会表现出来。例如，在催眠状态中，施术者给予暗示，说："你醒来以后，看我把手放进口袋里，放到

第九次时，你就开窗户。”当把被催眠者唤醒之后，施术者不在意地和他闲聊，并不时把手放到口袋里，恰好到第九次时，被催眠者便会把窗户打开。 问其为什么要开窗户，他会说屋内的空气太热。 事实上，室内是凉快的。 更有趣的是，接受催眠后暗示的人，对于时间的记忆和估测，也表现出异乎寻常的准确。

在催眠状态中，借助暗示也能使被催眠者产生各种各样的幻觉，把并不存在的东西看做是存在的。 例如催眠师向被催眠者暗示说：“你醒来以后，一定要走到床前向一位拿着杨梅给你的女士道谢，随后就把她手中的杨梅接过来吃了。”当被催眠者醒来以后，果然走到床前向不存在的女士道谢，接着做握手状，然后就津津有味地吃着幻想中的杨梅。

催眠能使人视觉感官“无中生有”吗？ 实验结果令人吃惊。

美国的科学家表示，催眠术不仅能影响人们的思想，同时也可使人们的视觉感官产生差异。 美国先进科学联合会的科学家在美国的哈佛大学和斯坦福大学进行研究，发现人们被催眠后大脑对事物的感知出现很大的差异。 早些时候的研究表明，每 10 个人之中，有 6 个人较容易被催眠，儿童接受催眠的比例将更高。 美国的科学家对一些志愿人士进行催眠，然后利用大脑扫描仪器观察他们的大脑变化。 科研人员让被催眠者看一些黑白照片，但却告诉他们这是彩色照片。

当科研人员做了这样的暗示后，大脑扫描仪显示被催眠者的血液大量涌进大脑里负责处理颜色视觉的部分。 这个发现显示，被催眠者不仅“认为”自己看见了不同的东西，同时实际上使他“看见”了不同的东西。 这种能改变人们感官的作用可以解释为什么受测试者被催眠后能减少痛觉。

催眠术中最有名的一个发现，就是所谓的“隐秘的观察者”：在催眠之前，先告知受测试者要去摸冰水，如果觉得手痛，就用另一只手按某个灯，以表示痛感。 催眠开始，催眠师一再向受测试者暗示手不会痛，果然在真的碰冰水之后，受试者表示没感觉，但另一只手却一直按灯！

有科学家提出人身上有另一个“观察者”，以解释另一只手为什么

会按灯。 一些学者认为，这是因为催眠时的脑部运作已变得非常局限化，只听催眠师的命令行事，但其他原有的脑部运作并没有停止。

一般来说，催眠后暗示在诱导中给出，诱导完成以后，在催眠后阶段的某个特定时间内完成。 这种类型的暗示是用于消除某种习惯，例如吸烟或是以其他方式改变行为，例如增强工作中的私人关系或提高自信。 听到催眠后暗示，整合到潜意识中， 在诱导结束后到达完全意识状态，稍后在潜意识的水平对暗示作出反应。

催眠结束，但留在潜意识中的催眠师的暗示效果依旧存在，这也就是为什么舞台催眠秀备受争议的原因之一。

2. 什么在决定总统竞选?

总统竞选活动是否在刻意触动我们大脑的某个区域? 虽然并没有证据显示，在电视上播放的潜意识信息和行为之间有任何联系，但当今的政治人物依然担心微妙的信号可能会对选民产生影响。 在 2000 年美国总统大选中，共和党制作了一个电视广告片，对民主党在老年人处方药上的政策进行抨击。 在广告中，有许多文字缓慢地从前景向背景移动。 当表示官僚的英文单词“bureaucrats”出现在观众视野之中时，广告中有一帧画面只显示了该词语的最后四个英文字母“rats”，意即“卑鄙小人”。

民主党将这看作共和党试图以潜意识知觉左右选民行为的举动，要求美国联邦通讯委员会对此进行调查。 共和党则争辩说“rats”的出现纯属巧合，广告的主题是健康，而不是什么啮齿类动物（rat 的另一个意思是“老鼠”）。

毫无疑问，政治是无论如何都不能被漏掉的话题。 那么，选民的情况呢? 洛杉矶大学神经精神病学院在最近的一次美国总统选举时，对选民的大脑进行了研究。 他们得出的结论是：在听到一个宣扬依靠军队力量的演说时，一名共和党的支持者的扁桃腺体（与恐惧和侵略心理紧密相关）与一名民主党的拥趸相比变得极为活跃。

那么我们是否应该担心竞选活动会被借此刻意设计，以触动我们大

脑的这样或那样的区域呢？

“去透析选民或者消费者的内心世界，看上去似乎是虚无缥缈的幻想，”奥利维埃·乌利埃说到，“然而通过功能性核磁共振技术所得到的实验结果，还是可以对传统的市场营销策略进行改进。几十年以来，这些营销手段一直在让人们买下他们实际上并不需要的东西。”

赫尔韦·舒内韦伊斯（Herve Chneiweiss）是法国国家科学研究中心的研究主任，同时也是《神经系统科学和神经系统伦理学》一书的作者。他认为，功能性核磁共振技术毋庸置疑地可以观察由一种产品或者广告所带给人类的情感反应。但是却没有任何一项科学研究将这种情感同消费者在“自然环境”（比如说一家商店）中的购买行为联系在一起。与他持同样观点的还有近年来一直在同瑞士TA技术选择评估中心合作，集中精英技术对神经系统成像技术进行研究的瑞士医学科学研究院。

经研究他们发现，大脑中某一个区域的运转情况和人类一个完整的行为之间的联系从来就不是单一的（这就好像闻到香水的香味不但会刺激人脑之中负责嗅觉的区域，同时还有掌管记忆、愉悦和情感等的部分）。而且，在实验室中所营造出的封闭的氛围同开放空间里的商场还是不一样的。于是一家神经系统市场营销机构组织了一些志愿的消费者使用一台便携式脑电图仪在超市里面记录下他们自己的脑电波。奥利维埃·乌利埃认为，使用这样的仪器属于一种冒牌行为。因为脑电图仪的电流导体信号会受到外界电磁波的干扰，而这种电磁波与消费者的大脑电磁波毫无关系，在这种情形之下所得到的数据也就不再具有任何意义。不过这回，就算是不使用核磁共振的仪器我们也能猜想得到，这些质疑并不能够停止那些神经系统市场营销精英们前进的步伐！

3. 潜意识:魔镜中的自我

提到催眠术，就不得不提到“潜意识”与“暗示”，这是催眠术的精髓所在。 你是否曾经冥思苦想过为什么要改变自己不希望有的态度和举动是如此的困难？ 例如，为什么你不能痛下决心而停止吸烟，将你爱吃的油炸面圈扔到一边， 或者让自己过得更轻松惬意一点，享受更美好的生活。 答案就在这里。 有些人会说：“是的，我一定会改变的”，而另一部分人则说：“不可能，我一直都这样，改不过来！”由此可见，似乎在我们的大脑里隐藏着两种不同的倾向，即同意或不同意某些东西被改变。

很显然，在人们头脑中的每一个想法或意识至少存在着两种不同的倾向。 我们把它们称为意识和潜意识。 意识也可以被称为积极意识或既定意识，它包括了一个人当前所关注的领域。 它促使你决定开始阅读这一本书，它让你做出各种决定，比如早饭吃什么，给谁打电话，以及下班后去哪里等等。 潜意识则是你大脑中隐藏在人所关注的事情表面之下的一种功能性倾向。 正是由于这种潜意识的作用，使你在还是一个初学者的时候，阅读本书每页的文字时会感到像是在破译密码一样痛苦。 我们知道，潜意识是精神分析学说的核心和基石。 弗洛伊德认为：“一种历程若活动于某一时间内，而在那一时间内我们又无所察觉，我们便称这种历程为潜意识”，这也就是一种不被察觉的，在一定

时间内被压抑、被排挤的情绪经验活动的过程。

不过，与这一概念并用的还有一个“无意识”，它们到底是不是同一意义的名词呢？

一般来说，它们的区别不甚明显，就是在弗洛伊德著述中，也常有混用的现象，目前出现的两种概念的使用，往往有应用领域上的差异，其实质内涵是一致的。例如在文学艺术领域，多使用“无意识”，而在心理学领域则用“潜意识”。另外和“潜意识”并用的还有“下意识”、“隐意识”等，这大多为译法上的问题。然而严格地说，潜意识和无意识是不能等视的。在弗洛伊德的思想体系中，“无意识”不仅包括反射动作、习惯动作，更多的还包括具体的原始冲动、本能欲望、隐梦，以及各种社会规范所不包容的潜在的冲动和欲望。

催眠的实质，就是如何通过暗示来影响被催眠者的潜意识。在你的思维构成中，意识是一种抑制成分，其作用就像一个刹车片，而潜意识是想象和冲动的发源地。当你的潜意识占上风时，你会感到更加自信，更富创造力。潜意识是一种没有被直接察觉到的意识状态，它影响着人的心理活动和行为。被催眠的人会做出一些稀奇古怪的事情，他们做这些事情完全是自愿的，因为此时意识没有过滤和传递他们接受到的信息，他们会对催眠师发出的刺激和暗示自动做出反应。当然，他们的潜意识仍具有道德感、生存本能和自己的观点，因此有许多事情潜意识是不会违背自己的原则去做的。

潜意识能调节你的身体感觉，如味觉、触觉和视觉，以及情绪感觉等。当你大脑中那扇被关闭的门被打开时，催眠师能直接与你的潜意识对话，他们能触发所有以上这些感觉，于是你的嘴里就有了巧克力冰激凌牛奶味道，就有了满足感以及其他一些感觉。

此外，潜意识还是所有记忆的储存库。在催眠状态下，被催眠者可能想起已完全忘记的事情。精神病学家可以利用催眠术引出这些记忆，以便为病人找到解决个人问题的办法。但是，由于被催眠者的大脑处于极易被暗示的状态下，因此，被催眠者也可能会制造出虚假记忆来。基于这个原因，精神病专家在探究处于催眠状态下的病人的过去经历时一定要格外小心。

曾经有研究者对人的潜意识进行调查，他们发现，在日常生活中，人们存在着很多千奇百怪的潜意识。例如，有女人不喜欢干梅子，因为干梅子皱褶的外表会让她们想起老年人的皮肤，在她们的潜意识里面，她们害怕自己变老。很多男人之所以抽烟，这是他们在延续孩童时代吮吸手指的习惯，如果更往前追溯，甚至可以追溯到吮吸母亲乳房的回忆。有些女人会非常细心地蒸煮鸡蛋羹，因为在她们的潜意识里，觉得这象征着生育行为。这些看似毫无道理的想象，虽然没有什么可靠的科学依据，但是其中有微妙的联系，对人的心理却产生很大的影响。

值得一提的是，美国心理专家对 NBA 篮球队的比赛考察发现，比赛中投手的好坏决定于投出的顷刻之间。只要他想投出好球，并给出相应的情绪操作，结果就容易如愿以偿。相反，情绪不好时就容易投出坏球。在投出好球之前，投手一定要充满信心，这种情况就属于一种自我催眠。在篮球投出之前，一切好坏结果都会受到自己暗示的作用，进而在潜意识里增加了自信。

我们人类行动中有不少自我暗示。生活中，一个人受到当时身体与心理状况的影响。瞻前顾后，结果就会产生不良的自我暗示。比如，一位胆怯者被迫在大庭广众前讲演，他就会被当时周围强烈的刺激所震慑，这就如同置身于被催眠的状态，就会失去行动的自由。这是一种自认不行的暗示在作祟的缘故。

如果本人能意识到自我暗示这个事实，就具备纠正的机会，只可惜很多人意识不到。

我们在小说中、电视里经常可以看到催眠术展现出来的不可思议的力量。比如催眠中一个最经典的“人桥效应”，也可叫做钢板效应。

2009 年 11 月，《科学探险》杂志的一位女记者，就亲身体验了人桥演示。给女记者做人桥演示的是北京回龙观医院睡眠障碍诊疗中心的彭旭大夫。在彭旭大夫暗示后，女记者的身体逐渐僵硬，最后将其头、脚放在两把椅子上，中间悬空——女记者像钢板一样躺着。当彭旭大夫指令笔者站上去时，笔者由于心中担心女记者承受不住，延时过久，导致此次人桥演示失败。但在接下来的人桥演示中，彭旭大夫再次催眠

另一位男士，很快，笔者就站在了其悬空的身上——这就是催眠的作用，也让我们看到了潜意识的神奇力量。

哪些电影暗藏潜意识镜头？

潜意识镜头是个无法被有意识观察到的快速闪过的影视影像。这可不是科幻小说里的白日梦，在著名电视节目和电影里都藏有真正的潜意识镜头。任何人都能用录像机的定格键看到。

潜意识镜头很容易炮制。在电影或者录像带中只占一帧画面，这样，秘密影像只出现在 1/24 秒或者 1/30 秒的时间内。这太快了，在正常状态下，大多数人都很难注意到，当然，也不是不可能被眼尖的观众发现。其清晰度取决于被插入的那帧画面与其周围画面的反差，以及是否有人提示观看者有潜意识镜头（当然，通常是不会的）。长一点的镜头可能会占几帧，但也可能因为各种各样的原因很难察觉得到。大多数已知的潜意识镜头都是已被发现并在录影带上注明的，可以用步进法找到。

潜意识镜头好像并不违反联邦法律。美国三大电视网自动禁止了潜意识广告，但却并不禁止潜意识影像。多数真正的潜意识镜头并不是广告，只是玩笑而已。海斯在 1990 年出版的《电影奇闻》一书中说到迪斯尼的动画片制作人曾将一帧裸女图像放到一部影片里，结果被眼尖的迪斯尼观众逮到，“如果那女孩穿上衣服，我就注意不到了。”

如下电影藏有潜意识镜头：

（1）动作片《冲锋飞车队》，米勒导演。潜意识镜头出现在影片高潮处，即在摩托车手被卡在马克斯的车和一辆卡车中间时睁大的眼睛中。

（2）恐怖片《痛苦》。在 1987 年推出时，还附带警告：观看者将可能受到片中潜意识信息的影响，并进入一种短暂催眠状态。

（3）英国情景喜剧《青春少年》。在“现金”这一集中，潜意识信息出现在尼尔给他的室友送上一盘雪的那一刻，他说：“迈克这是意大利调味饭。”这时有个身着红黄外衣的滑雪者的短暂镜头。在他的帽子上还写着保时捷的卡雷拉，所以这可能就是潜意识广告。滑雪者

的镜头有三帧（一帧很清晰，另外两帧通过两次曝光把滑雪者和主要剧情混在了一起），整整持续了 1/10 秒。

（4）《双面马克斯》，美国广播公司拍摄的连续剧。第一集讲的就是潜意识广告，里面就带有潜意识信息。剧中展示了那么几个潜意识广告，其中包括偏离中心线的一个亚洲男人的脸和手，还有“Zik Zak”和”KNOW FUTURE”（认识未来）的字样。定格画面是一个“弗雷德·雷蒙迪”的名字沿着对角线穿过屏幕的画面。雷蒙迪肯定就是那位制作潜意识广告的人，他顺手也给自己做了广告。剧中演职人员名单里，他的头衔是视效编辑。

（5）《外星人阿尔弗》，美国国家广播公司周六早上的卡通片。里面出现了近年美国最为公众注意的潜意识镜头。长岛有个名叫索贝尔的观众把卡通片翻录到录像带上时，在片中发现了一个自由女神像的潜意识影像。自由女神像那帧画面持续了仅仅 1/30 秒。这是想要潜移默化地向美国青年灌输爱国心吗？索贝尔不能肯定，但他把有关影像的事告知了美国通信委员会。

最后发现是在东京城外的一家名叫久留美工作室的公司应该对此负责。石田松野对《电视导报》的通讯员说：“我不知道美国人会不会明白，有时候我们就是喜欢闹着玩。”照石田松野的话说，在卡通片里塞进一些单帧画面是日本卡通片绘制者们开玩笑的一个传统方式。《外星人阿尔弗》是为美国市场绘制的，所以就加进了他们能想起来的最具美国形象的影像。

名字与潜意识

20 世纪 60 年代晚期，美国研究人员阿瑟·哈特曼、罗伯特·尼古拉和杰希·赫雷对名字不太常见的人产生了兴趣，他们想要探讨这些人是不是比名字常见的人更容易受到心理问题的困扰。

他们对一万多份精神病医院的记录进行了分析，发现有 88 个人的名字非常罕见，比如欧德、莱塞尔、威耶尔等。随后他们又从记录中找出了 88 个名字比较常见的人作为对照，这些人和第一组人在性别、年龄和出生日期上并无二致。结果发现，名字比较罕见的那些人更有可

能被诊断出患有精神病。正如研究人员在报告中所述，“从降临到人世的那一刻起，孩子的名字通常就成为了一个既定的事实，而其未来的个性也必将衍生于此。”这并不是唯一记录与众不同的名字有何弊端的研究。

相关的研究显示，老师也倾向于给名字比较讨人喜欢的孩子较高的作文成绩；名字不讨人喜欢的大学生更有可能在社交上受到孤立；姓氏碰巧带有负面含义的人更有可能萌生自卑感。

美国精神病学家威廉·墨菲研究过几个历史病例，刚好可以验证这最后一点。其中一个病例中的患者承认，当他还是小孩子的时候，为了防止阴茎在睡眠时勃起，他睡觉时总会戴一个下体弹力护身。然而，护身非但没有带来预期的效果，反而让他的阴茎出现了向下弯曲的变化。不幸的是，这名患者的姓碰巧是“Bent”，而且还有一个绰号“小火车头”，这一切让他常常想起儿时被阴茎问题困扰的情形，从而变得对性爱深感不安，以至于出现了心因性阳痿。他也因此更觉得自己是一个无能的家伙。1999 年，加州大学圣地亚哥分校的尼古拉斯·克里斯顿费尔德、大卫·菲利普和劳拉·格琳还发现一些证据，这些证据显示即便是姓名的首字母缩写也会成为生死攸关的问题。

名字与定居、职业

在有关名字对生活影响的研究中，研究人员的关注点并不仅仅局限于名字是否常见。纽约州立大学布法罗分校的布雷特·佩勒姆教授和他的同事们做了一项著名的研究，结果显示我们的名字或许会影响到我们所选择的居住城镇、职业发展道路和结婚对象，甚至还有可能影响到我们的政治倾向，比如支持哪个政党。

佩勒姆查阅了美国人口普查的大量资料，结果发现了一个奇特的现象：很多名叫佛罗伦斯的人住在佛罗里达州，很多名叫乔治的人住在乔治亚州，在肯塔基州和弗吉尼亚州，也分别有很多名叫肯尼斯和维吉尔的人。在另一项研究中，研究团队查阅了 6 600 万美国人的社会安全死亡记录，这些人都死在以“圣”字开头的城市里，比如圣安妮、圣路易斯等等。他们同样看到了佩勒姆发现的奇特现象，有很多名叫海伦的

人住在圣海伦市，很多查尔斯住在圣查尔斯市，很多托马斯住在圣托马斯市，诸如此类。进一步的分析发现，这种效应并不是因父母以出生地为孩子取名造成的，而是因为有很多人主动选择了到含有他们名字的城市或城镇定居。

那么，同样的效应是否会影响人们对结婚对象的选择呢？人们会不会更有可能与姓氏首字母和自己相同的人结为夫妻呢？为了找出问题的答案，佩勒姆和他的同事们查阅了 1823 ~ 1965 年期间的 15 000 多份结婚记录。结果出现了非常有趣的现象，姓氏首字母相同的夫妻在总数中所占的比例远远高于预期。

佩勒姆的研究并不仅限于人们的姓名与他们选择的居住地点、死亡地点和结婚对象之间的关系。他还对姓名可能对职业选择造成的影响进行了研究。研究人员在线搜索了美国牙医（Dentist）协会和美国律师（Lawyer）协会的记录，结果发现很多牙医的姓氏都是以“Den”三个字母开头的，而不是“Law”。反过来，在律师当中，姓氏以“Law”三个字母开头的比例要比“Den”高得多。

五金和屋顶修缮公司老板的资料也呈现出了类似的情况。研究团队利用雅虎的网络黄页搜到了美国最大的 20 个城市里所有的五金（Hardware）和屋顶修缮（Roofing）公司，并查看了这些公司老板的姓或名的首字母是不是“H”或“R”。结果显示，五金公司老板的姓名更有可能以“H”打头，比如说哈里斯（Harris）五金公司；而屋顶修缮公司老板的姓名更有可能以“R”打头，比如说瑞希德（Rashid）屋顶修缮公司。

在佩勒姆看来，这种效应甚至已经蔓延到了政治领域。在 2000 年的美国总统大选中，姓氏以“B”打头的选民特别喜欢把选票投给布什（Bush），而姓氏以“G”打头的选民更有可能支持戈尔（Gore）。在一篇名为《为什么苏西会在海边卖贝壳：隐藏的自我中心和人生的重大决策》（Why Susie Sells Seashells by the Seashore：Implicit Egotism and Major Life Decisions）的论文中，佩勒姆对研究结果进行了总结，他说我们或许不应该对这些效应大惊小怪，“那只不过表示我们都会被自己最爱的那个人所吸引罢了”。

佩勒姆的研究的确非常有趣，他的研究显示，出现上述情况可能并不只是巧合，而是因为有些人在不知不觉中——开始朝向跟他们的姓名相关的职业发展。

4. 可怕的科学:“催眠”购买世界

随着大脑研究的新科技带来的新视界，可怕的一面也正在显现。我们抱怨广告商的信息泛滥，但情况可能比你想象得更糟。一种叫做神经学营销（Neuromarketing）的新兴技术正在欧洲流行。神经学营销运用最先进的技术，如：功能性磁共振成像（fMRI）、磁性脑照相技术和更传统一些的脑电图（EEGs），以此来观察被测试者看、听、闻某个产品和促销品时的“大脑兴奋区域”。这些区域的活动包括脑岛、中央额前页皮层等，研究者根据被测试者的脑部图，就可以了解到消费者对特定刺激物的反应，随后来确定被测试者是否喜欢他（她）所正在进行的体验，以及到何种程度。这听起来有点像是：广告对消费者的影响力变得更加有效了，直接就可以让你倾囊而出买东西了。

2004 年 10 月，美国贝勒医学院（Baylor College of Medicine）的神经成像学专家蒙塔古教授在《神经元》杂志上报告了一项实验，他使用功能性磁共振对 67 名志愿者的大脑进行扫描。结果显示：在不被告知品牌的情况下，多数志愿者在品尝可口可乐和百事可乐时，他们大脑中豆状核的活性差不多。豆状核被认为是大脑的“奖赏中心”，它在人的需求或者欲望得到满足时会产生正面强化反应，也就是说，就口味来说，两种可乐没有明显差别；但是，当受试者被告知品牌时，大多数人的外脑部内侧前额叶皮层对可口可乐的反应更强烈，而这一区域是与自我形

象等较高级的认知过程有关。显然，可口可乐品牌给人带来的印象胜过了基本的味觉判断，也胜过了它的竞争者。

蒙塔古的试验不仅验证了品牌的作用，更重要的是他找到了在大脑中对于产品的品牌和质量产生反应的部位，故而他的实验在神经学界和营销界产生了巨大的反响。他的实验对于解释什么是推动消费者购买行为的根源这一问题上提供了一个有力的科学工具，也开启了对神经营销学的研究。所谓的神经营销学，是指运用神经科学方法来研究消费者行为，探求消费者决策的神经层面活动机理，找到消费者行为背后真正的推动力，从而制定恰当的营销策略。

然而，人们对于大脑成像技术的应用却不总是如此的善意仁慈。要当心那些企图干预我们大脑思维的人。广告商们为神经系统科学开辟了另一片市场。在普罗旺斯大学神经系统心理学教研室主任、法国第一位主张开设神经系统经济学研究生班的奥利维埃·乌利埃（Olivier Oullier）看来，他们的目的甚至有些讽刺意味："滥造广告以使他们的产品在青年男性的大脑中引起与观看性爱电影同样的乐趣与快感的反应！"核磁共振技术还帮助我们了解了人脑记住一个广告的过程。

广告究竟是刺激了与长期记忆相关的海马脑回，还是参与短期记忆的额叶前部脑皮层呢？一些神经系统市场营销事务所承诺会回答这一类的问题。其代价便是雇用大量的自由职业者并且付给他们昂贵的酬劳。根据乌利埃的观察，如果说这些事务所的效率有待考察的话，那么至少有一件事情是可以肯定的：这个市场十分活跃。一些世界闻名的大企业，比如李维斯服饰（Levi's）、福特汽车公司和德尔塔航空公司等都是这些事务所的客户。

2007 年英国《金融时报》报道了北美放射学会（Radiological Society of North America）赞助的一项研究，研究宣称，当研究人员对那些可以感知品牌图像的大脑部位进行扫描时，他们发现，强大的品牌会刺激那些与快乐和满意关系最密切的大脑部位。

这些研究结果在 2006 年 11 月公布于众，引发了营销界的极大兴奋，同时也提出了一个有趣的问题：大脑科学会改变市场营销的面貌吗？

多年以来，研究人脑工作原理的科学家们只能对那些遭遇大脑损伤和患有大脑疾病的病人进行研究，或者在注意、感知、记忆和学习等领域进行实验。营销人员对其中的很多发现饶有兴趣。其中一个发现是，与一个行为相对应的大脑活动的开始时间，似乎比此人决定采取这一行为的时间还要早大约半秒钟。这意味着，我们并不是在“作出”决定，而仅仅是“意识到”自己已经作出一个决定的事实。

如果人们意识不到自己的决策过程，那么，营销人员如何才能更好地影响他们呢？我们的大脑总会识别出来自周边环境的信号（包括广告），但我们意识不到曾经看到过这些信号。在如何提高广告影响力方面，这能给我们什么启示呢？

通常情况下，消费者的购买动机分成两种：第一种是消费者想接近这个东西；另一种是消费者尽量想避免这个东西。我们也可以把它们称为积极动机和消极动机。比如，消费者购买可乐，是希望实现某种口味上的好的感觉。在这一类产品的广告中，更适合出现欢喜、积极的情绪和场面。相反，在病人购买头疼药时，动机就是希望能够摆脱、避免出现不好的感觉。这类产品广告中，悲哀、痛苦的情绪和场面往往更能够激发消费者购买的欲望，消费者潜意识里也认同这类产品会帮他摆脱这些痛苦的事情。

在进行市场营销的过程中，商家需要分析消费者购买背后的动机是正面还是负面，然后判断用什么样的情绪、画面影响消费者。传统的问卷调查和访谈往往并不能反映出消费者真实的心理状态，所以不够准确。

加利福尼亚技术学院的神经科学家斯蒂文·库沃茨（Steven Quartz）曾说过：“问卷式的市场调查是建立在人们对自己的需求都是自知的假设之上的，然而事实并不尽然，神经营销学的威力就在于它能揭示大脑潜意识当中的需求。”运用核磁共振成像技术，库沃茨正在为电影制片商设计一套预测影片市场反应的脑成像测试方案，通过这一方法可以弄清为什么同样被预告片所打动，有的人走进电影院，而另一些人最终并没有去看电影，这两种人大脑中的表现差异何在，并以此作为依据设计出最吸引消费者的电影预告片。

神经成像的研究提出，预期价格或产品偏好的高低会影响脑区的激活程度，神经的活跃程度就可以用来预测随后的购买决策。这项研究给予26位消费者每人20美元购买一系列产品。研究发现，消费者面对产品时，与预期愉悦相关的脑区被激活；当产品的价格过高时，脑岛区被激活，同时“平衡得失”的中前额皮层不被激活。像这样通过研究不同脑区的激活情况，可以成功预测消费者是否决定购买产品。当衡量产品偏好相关的脑区和评价得失的脑区被激活了，表明消费者会购买这个产品。相反，当价格过高的脑区被激活时，消费者会选择不购买该产品。这为企业测试产品和价格的市场接受程度提供了方法。

2006年底，德国慕尼黑大学等机构进行的一项研究显示，著名品牌会刺激脑部某些与正面情感、自我认知和奖励有关的区域，不知名的产品则使脑部与记忆和负面情感有关的区域更活跃，这与产品的类型无关。这项研究的结果说明：通过对神经营销的研究能够为营销行为提供一个前人从未想过直接激发顾客深层次的愿望。对于大脑的研究也许能够更好地反映人们内心的真实想法，帮助企业在产品设计、企业形象和广告宣传上达到更好的效果。进而证明了神经营销作为一种新兴的营销手段存在着深入发展和运用的价值。

企业是否会借助神经营销的方法发现消费者大脑中所谓的“购买按钮”，进而轻松地控制消费者的购买行为呢？事实往往没有想象的那么简单易行，至少从目前的情况来看，神经营销学的发展之路上还是有着许多难以突破的障碍。首先，神经营销是通过核磁共振造影对大脑进行监视来完成，而目前核磁共振造影的租金是每小时1 000美元，一个包括至少12个被测试者的测试需要5万美元，除了一些世界级别的大公司外，其他公司基本很难负担。其次，人的大脑毕竟是一个异常复杂的器官，大脑决定人的行为的时候需要脑部很多区域协同运作，可能其中某些区域比较明显，但是其他区域的作用也不能忽视，而且最终这些区域是如何共同作用去指导行为，这也是极其复杂的事情。目前人类对于自己的大脑结构的研究才刚刚开始，虽然有很大的进展，但成果还是很小。而且迄今为止与消费者购买行为相关的研究尚处于初级阶段，毕竟要解读大脑活动的图像也不是一个简单的问题。最后，目

前所进行过的一些测试都是被安排在非自然环境下进行的，这也多少会对测试结果产生影响。让消费者头上顶着一堆复杂的电子仪器，显然是不能让人怀着轻松自然的心情去体验产品或广告的。

5. 催眠下的大脑

催眠过程中大脑发生了什么变化？ 近几十年来，研究人员将新技术运用于催眠研究，获得了激动人心的新发现。

人脑是自然界中最引人深思的谜团之一，它是人类在自然界的最大驱动力量。 这个中央处理单位在一天之内，足以发出全球所有电话所发出的脉冲电流。 “头一碰，一切都不同”这句谚语即意味着大脑在改变意识状态、受伤、中风时，会让我们的人生勃然大变。 1906 年诺贝尔生理或医学奖获得者，西班牙神经解剖学家卡赫曾说：“只要大脑的奥秘尚未大白于天下，宇宙将仍是一个谜。”的确，大脑复杂奥妙的动作模式与惊人的适应性，一直是科学家们不断探索的课题。 催眠状态下的大脑，更是谜中之谜。

多年来，催眠状态是否存在，或者说它是否是一种意识状态，一直是对催眠有关问题争论的核心内容，但持两种相反态度的双方都不能拿出令人信服的证据来说服对方。 因此，催眠术自从产生以来，它就带有神秘的色彩。 可以说，催眠术的历史是它争取为大众接受、争取其科学价值得到人们承认的斗争史。 在这一过程中，催眠师自始至终受到刁难和讥讽，而这常常来自于他们的医学同行。 不过，这并未阻止催眠术的稳步发展。 脑电图（EEG）、脑磁图（MEG）曾经为催眠状态下脑功能的研究提供了重要的依据，随着功能影像学的发展，正电子发

射体层摄影（PET）、功能磁共振成像（fMRI）对于揭示催眠和脑功能之间的联系、促进认知神经科学等的发展更是开辟了广阔的天地。至此，催眠的神秘面纱才逐渐被揭开，“催眠是一种意识改变状态”这一说法逐渐被多数人所接受，同时也为催眠在认知方面的影响给予了合理解释。

打个形象的比喻，在某些方面人的大脑就好像一部复杂的电脑。在电脑程序员中流行着一句话“垃圾进，垃圾出”，它的意思就是说，当你向电脑输入错误数据后，你一定会想方设法把它清除掉，使结果不至于那么糟糕。人的思维模式以及一系列行为就好像安装在电脑里的既定程序一样。有些“程序”是你自己“安装”的。比如，当你第一次喝咖啡的时候，你非常喜欢它的味道和品质，于是你便开始经常喝咖啡，以至于直到今天你养成了喝咖啡的规律性习惯。而其他一些“程序”则是由你的老师或父母“安装”的，例如，他们可能经常鼓励你去潘家园接触一些古董或文物，当你成年以后，你就会对那些古董或文物非常欣赏而且会去收藏它们。

同样，你身边的朋友（也许从儿时起）就开始影响你的精神生活方面的习惯。就拿抽烟来说，当你的朋友第一次给你一支烟抽的时候，你会觉得非常不适应，觉得抽烟后嘴里有股臭味。但是慢慢地，你就会习惯抽烟时那种放松的感觉，从而接受了它。30 年后，你仍然在抽烟，你的潜意识里已经习惯了抽烟时的感觉。这种“程序”已经深深地刻在了你的大脑里，尤其在你感到有压力的时候，它会显得格外活跃。就像计算机里的程序，在接到正确指令后会被激活。当某种想法产生或者事件发生时，存在于你潜意识里的“程序”也就被激活了。这在你平时的学习中是很重要的，很多时候，有利于发挥优势。然而，某一天，你可能会意识到你不再想要使用过去的那一套思维和行动方式；可能你想要把过去存在于你脑中的一些“垃圾”清除掉；抑或，你想要在脑中添加一些新的程序，比如一种新的态度或者行为。于是，你渴望改变编程的过程。

不过，修改、安装或者卸载计算机中的一个程序，相对来说比较简单。要改变你大脑中的程序就不那么简单了。

你的大脑就好像一个装有过滤和防御等安全系统的机器，这些过滤器专门用来扫描那些新的想法和行为，从而判断它们是否是你真正想要的东西。 它将新的想法和信息与你现有的知识和信念作对比，由于这些新的东西与你大脑中的固有程序不兼容，所以要接受这些突然的改变，过程会很缓慢。 改变程序的过程有助于使你的信仰、性格、感觉与现实更加协调，因为你的潜意识不具备识别能力。

所有想法、建议一经通过过滤系统，就被确认为正确指令。 所以，安全系统不会轻易地接受每一个建议，而让你的想法变来变去。 如果没有安全系统的保障，你将处于一种混乱状态。 你可以想象，没有了这些识别保障过程， 你每天接受成千上万的广告信息，那时你的大脑是多么混乱。 在生活中， 你只要随便改变一样东西，就可能引来一些麻烦。 你大脑中的安全系统有时可能会拒绝接受你想要的改变，甚至是一些发自你内心的想法。 它可能阻止一些有益的想法进入你的大脑，融入你的生活。 它之所以这么做，是因为它是根据过去的经历以及以前接受的信念，在长期的进化过程中建立起来的，不会轻易改变。 例如，很多吸烟者都会有一段时间觉得戒烟很难，因为他们已经接受了这样一种信念：“戒烟非常不容易。”这种信念使戒烟者所有的努力都化为乌有。

催眠其实是你用来改变自己的一种更可取的方法，它可以通过解除或绕开你大脑中的安全系统而直接与大脑进行长时间的直接对话。 在这种情况下，安全系统形同虚设，而大脑却可以立刻接受来自外界的诸如停止吸烟、保持食欲以及其他任何你想要大脑吸收的东西。 你所提出的新建议就好像一套新的程序，催眠可以轻松地帮你将这个程序安装到大脑中而不需要经过层层检测和怀疑。 这种改变比之前提到的那些方法更快更简单。 这就是为什么催眠在改变自我方面会如此简单有效而且受人青睐的原因。

右脑是催眠的中心吗?

研究者一直在寻求催眠感受性（hypnotic susceptibility，即个体接受暗示的难易程度）的优势半球。 20 世纪 70 年代以来，大脑右半球被认

为可能是催眠的大脑活动中心，右侧大脑与高度的催眠反应有关，这种观点曾被广泛接受。美国斯坦福大学教授欧内斯特·希尔加德（Ernest Ropiequet Hilgard，1904～2001 年）等发现高催眠感受性个体的 α 波活动呈现左侧半球优势，由于 α 波被认为是清醒休息状态时大脑的特征，所以希尔加德推测研究结果提示催眠可能与右侧脑半球有更密切的关系。梅扎罗斯（Meszaros）等发现在觉醒状态下，催眠高感受性个体的右顶-颞区比左侧有更多的脑电活动，而低感受性个体则呈现左侧优势或所有区域有平衡的脑电活动；在进行艾瑞克森式催眠诱导后，低感受性个体的脑电图也呈现出同样的右侧优势。因此，梅扎罗斯认为右侧顶颞联络区在催眠状态的意识改变中起着重要的作用。德·帕斯卡利斯（De Pascalis）发现高催眠感受性个体在催眠梦境中 40Hz 波在右侧半球的波幅更高，而这种半球倾向性在低催眠感受性个体中不明显。

但是近年来，皮肤电生理研究、视觉事件相关电位以及 Stroop 字色干扰测验（测验执行功能中的抑制成分常用的一种实验方法）的研究结果表明，右半球可能只是在某些催眠现象中起作用，由于催眠是依靠语言指导完成任务的，所以催眠的一些主要方面仍是左半球的作用。通常我们认为，左半球负责分析和概括，雷蒙德·威廉斯（Raymond Williams）提出负责执行预定活动的左半球多巴胺能活动系统模型后，催眠的左半球理论才逐渐形成。

尽管催眠在外科手术镇痛、治疗身心疾病等临床实践中已经有着广泛的应用，但其大脑运作机理仍不清楚。脑电图（EEG）、脑磁图（MEG）曾经为催眠状态下脑功能的研究提供了重要的依据。随着功能影像学的发展，正电子发射体层摄影（PET）、功能磁共振成像（fMRI）对于揭示催眠和脑功能之间的联系、促进认知神经科学等的发展更是开辟了广阔的天地。

在催眠的神经生理学解释上，虽然有各种各样的理论体系来解释催眠，但迄今尚未有一种学说足以说明其本质。目前对于催眠本质的研究趋向于综合性的解释模式，认为催眠状态是一个复杂的神经、生理、心理活动过程。巴甫洛夫最先从神经生理学角度对催眠给予了解释，他认为催眠是一般化的条件作用，把人诱导进入催眠状态的刺激性语言

是一种单调重复的条件刺激，能使大脑皮层产生选择性抑制，产生从清醒到睡眠过程的过渡阶段，称为催眠阶段，这些受抑制的脑皮质主要位于对语言暗示易感性高的较原始的脑皮质，催眠则类似睡眠。后来，在研究中发现持续单调的刺激可能会产生抑制并提高催眠易感性后，催眠状态被重新定义为一种脑皮质部分受抑制和部分兴奋的一种状态。新分离理论和分离控制理论是当代比较流行的学说：前者认为人的意识是能够分离、变更的，一些催眠现象如痛觉丧失、幻觉等是意识分离强有力的证明；后者提出催眠诱导会导致额叶对行为控制的减低，从而对催眠者的语言暗示直接做出行为反应。

深圳市康宁医院心理病区副主任方莉在2003年对成都市6所高校169名正常汉族大学生的脑电图测试表明，催眠时两侧大脑半球的脑电节律都发生改变，α 和 β 的右侧优势减弱，高感受性个体的慢波左侧半球优势得到加强，低感受性个体催眠后出现了慢波的半球优势，在两侧半球的不同区域都存在。最后研究的结论是，催眠过程是在两侧大脑半球协同作用的结果，而不是单纯的“右侧优势”。近年来的功能性脑影像研究的结果也证实催眠涉及两侧大脑半球。心理学家郭念峰提出，一切正常活动都必须以大脑两侧半球功能的合理分工与协同为基础，精神病患者的病理心理或症状必然以大脑两半球不合理的分工与协同为神经机制。催眠过程这一心理活动也是如此。所以，对不同催眠感受性个体的脑电图差异的研究重点，不是在于去发现是否存在催眠的优势半球，而是要研究他们在两侧半球的分工和协同上是否存在差异，在研究中需要区分不同的催眠暗示内容、性别等影响因素。

另一个问题则是，高感受性个体的EEG在清醒休息状态和催眠状态下，是否具有更明显的半球特征性呢？

一些研究者则注意到，在非催眠和催眠条件下，高感受性个体的某些EEG节律段有更大的半球特异性，当向高感受性个体呈现情感性刺激或要求其产生情感性记忆时，高感受性个体分别显示了更广的视野和更明显的EEG半球差异。研究发现，在催眠痛觉丧失条件下，在中央和后部记录区，高催眠感受性个体的总体波段、σ 和 β-1（13～15.75Hz）波段的振幅减少在右侧半球更显著，表现为左侧半球更占优

势；而低催眠感受性个体在催眠非痛觉丧失和催眠痛觉丧失条件下，显示了大脑后部记录区的 σ 振幅下降，但没有显示半球不对称性。也就是说，无论在清醒休息状态还是在催眠状态下，高感受性个体都显示出更明显的半球特征性。同时，催眠过程是左右大脑半球协同作用的结果。

对于催眠状态，争论的焦点在于：催眠状态到底是一种意识状态还是无意识状态？随着 EEG、PET、fMRI 等技术逐步深入研究，对于催眠是一种意识状态给予了有力的证明，同时也为催眠在认知方面的影响给予了合理解释。关于意识改变状态的概念在文献中有如下几种定义：（1）意识改变状态是精神活动的所有方面出现质的改变状态，以致于被体验者感觉他的意识完全不同于正常状态；（2）进一步把意识改变状态定义为主观体验的所有方面的暂时改变，以致被催眠者认为他（她）的精神活动出现完全不同的变化；（3）认为意识改变状态应根据主观体验的改变和生理反应发生改变来定义。尽管有上述诸多定义，但对催眠状态的神经生理机制仍然不清楚。

对催眠的描述带有很强的主观色彩，不管是从被催眠者的自身感受还是从催眠师的观察，都很少有令人信服的证据证明催眠状态是确实存在的一种客观状态。对催眠状态体验的描述主要包括以下几个方面：（1）放松；（2）精神专注；（3）判断以及运动和监督的意向降低；（4）对时间和地点以及自我的定向中止；（5）对自身反应像是自动的或似有外力在控制的体验。其中，至少是放松和精神专注与诱导催眠的特定的诱导有关，催眠放松直接源于放松的诱导和愉快身体体验的暗示；精神专注可能是被诱导持续集中于催眠师的声音以及传递的指导语上，同时暗示其对外界不相关的刺激源以及自发思维的注意力降低和定向力下降。与此一致的描绘是：精神专注是一种注意力非常集中的状态，在这种状态，被催眠者不受任何分神的事情的影响。

皮埃尔·玛奎（Pierre Maquet）等应用 PET 研究催眠状态下神经解剖功能，将催眠状态及催眠伴有对愉快事件想象这两种状态与清醒状态进行对照，发现催眠状态下有广泛脑激活，主要在左侧。结果还提示，催眠状态不同于清醒状态，楔前叶钝化是区别催眠状态和清醒状态视觉

心象的重要征象；催眠状态也不同于快速动眼期（REM）睡眠，前者激活的部位主要在脑皮层，而没有出现 REM 睡眠状态下脑桥、丘脑、扁桃体的激活；催眠状态与精神分裂幻想也是不同的，后者缺乏皮质下及边缘旁系统的激活，也缺乏前额外侧皮质的激活。

纽约州立大学心理学家雷蒙德 E. 雷维尔（Raymond E. Rainville）等在研究催眠诱导和催眠暗示下脑活动机制时，发现催眠状态下枕叶的血流增加，这可能与深度放松与觉醒减低有关，跨形式抑制的减低易化了想象这种视觉加工，这些都是与意识改变相关的；而催眠暗示导致感知改变引起主要是左侧额叶血流的增加则反映了在暗示、工作记忆以及从上到下机制重新诠释感知过程中语言的干预中介作用。这些都证明了催眠具有神经生理学基础，催眠状态时，被试虽然看上去昏昏欲睡，大脑实际上处于明确的觉醒状态，是一种清醒的意识状态。

这些现象出现于主体表象、监控、调整自身躯体和意识的状态中。雷维尔等研究发现在催眠状态下被试的放松和专注程度明显增高：PET 扫描显示催眠状态下放松程度与丘脑、中脑、额上回局部脑血流量（rCBF）呈负相关，反映了丘脑与脑干在调整皮质觉醒状态中的作用；专注程度与丘脑、上部脑桥呈正相关，反映了与注意相关的脑激活；不论是放松程度的提高还是专注程度的提高，与前扣带回（ACC）不同部位的 rCBF 均呈正相关。催眠诱导产生自身表象即出现催眠体验时丘脑、脑干和 ACC 这三者的活动反映了催眠状态下的意识调整现象。

前扣带回皮层（ACC）被认为在认知控制和行为监控中起到广泛作用。加拿大安大略省麦克马斯特大学的亨利·泽兹曼（Henry Szechtman）教授在 1998 年进行了一项 PET 听觉催眠研究，这项研究把催眠状态下高催眠感受性被试的主观体验与反映感知改变的 PET 测量联系起来。研究者在 4 种条件下监测高催眠感受性个体的脑活动：觉醒休息状态；听到录音磁带上的声音说“那个男人不是经常讲话，但当他讲话时，值得听一听他在说些什么”；想象再一次听见这个声音时；告诉被试再播放一次录音但实际上并没有播放，而他们体验到听幻觉时。

研究发现，大脑右 ACC 的活动在被试出现听幻觉和实际听见声音刺激时是相似的；当被试想象听到声音时，前扣带回活动明显下降。

至今为止，有关催眠过程的 EEG、ERP 和功能性脑显像研究显示，催眠状态下大脑发生着变化：催眠状态下个体的脑电图 theta 波增多，波幅增加；个体体验到阴性幻觉时，视觉事件相关电位 P300 的振幅升高，体验到阳性幻觉时 P300 的振幅下降；催眠过程中 MMN 明显增大；催眠时脑的某些区域血流增加。这些变化不是由简单的忽略、想象、伪装等可以引起的，研究结果支持催眠状态是一种特殊的意识改变状态的观点。

医疗的新途径

有很多人一生都没有机会进入催眠的世界，他们是被神奇体验和增进了解自我大脑秘密排除在外的人。他们担心自己被催眠后会失控，会被窥探内心的所有秘密。当听到“催眠师”这个词时，你可能会立刻想到巫师——电影、电视中出现的那个神秘的人物形象：一个诡异的留着山羊胡子的人手里晃动着一个表袋，将他的催眠对象带入一种半睡眠、半痴迷状态。人们一旦被催眠，就会心甘情愿地遵从巫师的命令，无论他的指令多么怪异，多么不道德。他的嘴里只会喃喃地说：“是的，主人”。这样，被催眠对象就成为催眠师百依百顺的奴隶。

人人熟知的这一幕实际上与实际情况大相径庭。事实上，现代催眠术在几个关键点上与这一看法有很大出入。首先，被催眠者不是催眠师的奴隶，他们有绝对自由的个人意志。其次，他们实际上并没有处于半睡眠状态，而是注意力高度集中了。的确如此，由于对大脑的了解知之甚少，很多人对催眠术及催眠治疗抱有错误的观念。

最近，美国斯坦福大学研究催眠临床运用的精神病专家戴维·施皮格尔博士关于催眠和暗示的研究，为我们提供了一种新的视角来了解大脑正常功能的运作机制。他说，数十年的研究表明，只有 10% ~15% 的成人极易接受催眠。而在 12 岁以前，人的大脑信息传递途径还未成熟前，80% ~85% 的儿童极易接受催眠。施皮格尔博士说，1/5 的成人对催眠有抵抗力，其余的介于两者之间。

实际上，催眠是一种自发行为。美国的艾瑞克森认为催眠是一个非常普通的自然现象，在每个人身上都会发生。我们中的大多数都有

进入催眠状态的经历——当你被一本好书或是一部好电影吸引时，当我们刚做完一件事却想不起是怎么完成时。心理学家表示，当人放松时，注意力很集中以至于不被户外的噪音和其他的刺激物所打扰时，这时已经处在浅层的催眠状态了。所有的催眠术都是自我催眠术，由患者控制这个过程，精神治疗学家只是引导者。

由于催眠可以调动潜意识的强大力量，因此一直受到心理学家的关注与研究。现在，催眠已经被广泛运用到了医学领域。当然，每个人对催眠治疗的反应并不是相同的，催眠术也并不适用于许多病症，比如对精神病人，使用催眠术就会形成一种虚假的记忆。但是催眠仍然被认为是有明确科学根据和疗效的治疗方法。

最著名的就是利用催眠术减轻患者的病痛，比如在牙科，它可使病人精神放松，分散他对牙钻和注射器的注意力；在治疗头痛时，患者可以被训练得将疼痛从头部“转移”到身上其他对疼痛承受力较强的部位。催眠术还可以作为助产术，使产妇在出现分娩阵痛时精神放松，减少疼痛感。妇女并不是被钟摆或眼神引入梦乡，而是被教会如何自主催眠，懂得如何利用自身的资源控制疼痛和精神紧张，进入深度放松状态，为自己增添力量。

催眠术在治疗皮肤病方面取得了巨大的成功，因为布满神经末梢的皮肤对无意识的刺激特别敏感，而且实际上大部分的皮肤病都有心理方面的原因。科学家表示，许多身体上的不适背后都有一个情感的问题。而催眠术的疗法就不仅仅限于消除疾病，而且还会找出导致疾病的原因。

心理学家卡苏拉强调，催眠术的精神疗法不是强加于人并对患者进行控制，而是借助于创造性。有病的患者只看到失败和不好的事情，但是用催眠术，就能刺激出意想不到的幻觉，使患者打破僵死的信念接受新的事物，激发出精神活力。

在美国，催眠已经成为精神科医师和临床心理学家的必修课，且需经一二年左右的实习才能拿到执照。临床医学界对催眠的使用相当谨慎，医生只对病人所困扰的地方进行改变，不会对病人目前的生理和心理状态有重大的影响。

不过，和大众对催眠治疗的简单认识不同，患者在进行专业的催眠治疗前，催眠治疗师要对患者进行有效的沟通，除此之外，还要作催眠感受性的测试。

首先，要向被催眠者说明催眠的性质和要求，把治疗的目的和步骤讲清楚，以取得被催眠者的同意和充分合作；其次，要测试被催眠者的受暗示性程度。这两点是保证治疗顺利进行的必备条件，尤其是后者，是决定催眠疗法疗效好坏的关键。受暗示程度低或不受暗示者，一般不宜进行催眠治疗。测试受暗示性高低的方法有很多，现介绍四种：

（1）测嗅觉。用事先备好的3个装有清水的试管，请被催眠者分辨哪个装的是清水，哪个装的是淡醋，哪个装的是稀酒精。分辨不出得0分，辨别出后两种中的一种得1分，辨别出后两种的得2分。

（2）测平衡功能。令被催眠者面墙而立，双目轻闭，平静呼吸两分钟后，施治者用低沉语调缓慢地说："你是否开始感到有些前后（或左右）摇晃，你要集中注意力，尽力体验我的感觉，是否有点前后（或左右）摇晃。"停顿30秒，重复问3次后，要求被催眠者回答或观察被催眠者，如未感到摇晃者得0分，轻微摇晃者得1分，明显摇晃者得2分。

（3）测记忆力。令被催眠者看一幅彩色画，画面画的是一个房间内有一扇窗户，蓝色的窗帘和两把椅子。30秒后拿走彩色画。问："房间里有3把还是4把椅子？""窗帘是什么颜色，浅绿色还是淡紫色？""房间有2扇还是3扇窗户？"若回答与问话一致，则具暗示性。每一问得1分；若回答与画面一致则得0分。此项测试的得分为0～3分。

（4）测视觉分辨力。在白纸上画两个直径均为4厘米、间距为8厘米的大圆圈，圆圈中分别写12与14两个数字。要求被催眠者回答哪个圆圈大。若回答一样大得0分，若回答其中之一大者得1分。通过四项测查，被催眠者可得0～8分，分数愈高表示被催眠者暗示性愈强，被催眠的可能性就愈大。

6. 超人特异:苏菲信徒挑战疼痛

有些苏菲派信徒做出严重自残行为，他们伤害身体各部位，工具有刀、钉子、匕首和蛇。惊人的是，他们声称没有疼痛和流血的迹象，不会感染，而且几乎是立即愈合。这些看似超人的技艺，真是运用阿拉的能量使然吗？或者有自我催眠的成分在？又或是现代医学完全能解释此现象？

人类最大的恐惧之一便是疼痛的折磨，无论是身体上的或者心理上的。1845 年，催眠术首次在印度用于外科手术的麻醉。然而，由于次年乙醚的引入，催眠法麻醉很快被禁止了。这以后的几十年中，这项技术一直处于低迷状态。因为，在公众眼里，催眠术不过是江湖术士的骗术。直到 1958 年，美国医药学会批准催眠术可以在医疗和牙科上使用以后，医生们才开始将催眠术应用在偏头疼、抑郁症、焦虑以及慢性炎症等疾病的治疗上。

与那些寻求医疗手段减除疼痛折磨的患者不同，有个棘手的问题让人深思——神秘主义者常常做出严重自残行为，却声称没有疼痛和流血的迹象，他们的简单解释是，这真的是神明赐予的力量。科学与超自然现象相互搏击，却产生两极分化的结果。神秘主义者认为，宇宙中存在着一种能量，比如古代中国把它叫“气”，古代罗马人把它叫“灵”，古代印度人把它叫“精气”，现代电影“星际大战”把它叫“原

力”——只要人类加以运用就可以达到神奇的效果。真的有人能驾驭这种神秘的力量超越人体极限，甚至超越物理法则吗？

伊斯兰苏菲神秘教派信徒认为宇宙充满某种灵能量，此能量来自阿拉，有时名唤“巴拉卡”，意思是恩典或祝福。在一项西方名为“蓄意自残”的仪式中，苏菲派的有些苦行僧（隶属于卡司纳萨尼亚道团），运用恩典所能做到的事，可说是惊人之至：他们能够伤害身体各部位，如用铁钻穿透脸颊、用长针横刺穿透胸口、用匕首插入脑门、用蛇咬穿下唇……惊人的是，他们声称不觉得痛。这些苦行僧还说，他们不会留下后遗症，血流得很少，不会感染，而且几乎是立即愈合。主流穆斯林多半认为，这些仪式争议性太大。

这些看似超人的技艺，真是运用阿拉的能量使然吗？或者有自我催眠的成分在？又或是现代医学完全能解释此现象？

这些问题使替代医学医生霍华德尔博士注意到这些仪式，他是相信催眠治疗的专家，而催眠治疗曾被医学界嘲笑。“我早期的研究，就是催眠对免疫系统的影响，他们认为这个想法太极端了，有能量场能帮助治疗的概念，他们更是无法接受或理解，”他说。

霍华德尔博士在俄亥俄州克利夫兰凯斯西储大学担任临床心理学家，曾与1998年前往巴格达，观察这些苏菲派仪式是否真是真主所为，或者只是集体催眠。这些苦行僧的领袖（称为教长），表示他们运用宇宙中阿拉的精神能量保护他们，所以不会感到疼痛，这应该是某种安慰效果，心诚则灵。霍华德尔深深地被这种力量所打动，为了排除以催眠护体的可能性，他决定亲自尝试。在接受道团领袖教长的祷告仪式后，霍华德尔用长针刺穿了腮帮，“我不痛，感觉不像局部麻醉，拔掉针之后也没流什么血，也许1滴、2滴。我真是太惊讶了，简直不可思议。我知道那不是催眠，我就是教催眠的，我知道我不太可能被催眠到能忍受那种剧痛，并藉由催眠那么快痊愈。”随后，教长又让霍华德尔亲自拔出僧侣头上的匕首。

由于相信这一切别有奥秘，霍华德尔成了苏菲派的新信徒。

刺穿脸颊，不觉痛，不出血，且很快痊愈——这怎么可能？

霍华德尔与亚利桑那大学心领域医学中心的舒瓦兹联手，决意寻找

蓄意自残仪式中保护他的能量的证据。舒瓦兹所在的中心领导了最富争议的医学研究领域之一：能量与精神疗法。霍华德尔将在实验室再次刺穿他的脸颊——他希望能留下能量转移的真实记录。

“我第一次看到霍华德尔博士在伊拉克拍摄的影片时，简直不敢相信，事实上我还怀疑那是不是骗局。相信这不是骗人伎俩后，你就会问，这能说是某种安慰效果吗？但看了一幕又一幕，惊人又忍所不能忍的实例，而且没留下长期的伤害，你开始认真质疑，这是不是单纯的心理效应？并且开始猜想，它的精神层面真那么重要吗？”舒瓦兹说。

舒瓦兹想确定当霍华德尔拿铁钻刺穿脸颊时，他的脑袋有没有产生变化。舒瓦兹决定先以备受争议的放电显像仪（源自 1937 年克里安摄影术）进行纪录，电像仪系统捕捉指尖的电活性，再利用精确的演算法，以全身图像的方式呈现出人体各区域的能量场。霍华德尔接上了脑波仪（这种仪器能绘出大脑的电活性），通过将近 90 分钟反复吟诵一连串的祈祷文和冥想后，他再次用铁钻刺穿了脸颊。“只有隐隐作痛，没有生理上的痛”，当霍华德尔拔出铁钻后说。

“他的大脑的确在祈祷过程中变得比较放松，我们没有看到异常现象，他没有很激动，没有进入熟睡，没有高度亢奋，他的大脑看起来挺正常的。”舒瓦兹说。

伤口真的会快速愈合吗？对此，霍华德尔说：“通常会流几滴血，跟时机有关。”但是几分钟后，舒瓦兹博士仔细检查了伤口后说：“我根本看不出来在哪里，伤口不明显。”

接着查看电像仪上霍华德尔的能量场有没有受影响。“要是比较前后显像，会看到嘴巴被刺穿之处，很奇怪……能量有减弱的现象，嘴巴这一带的能量场有个破洞，说实在的比我预期想象的要大多了。”舒瓦兹解释说。

这真的是苏菲派能量疗法的结果吗？

“对于这种表面上看似科学，运用科学的小装置、科学术语，但根本就不是科学，我们称之为伪科学。”美国超自然现象学家乔·尼克尔（Joe Nickell）说。为了证明这不是宇宙能量所致，他找到了自残王克里德兰。克里德兰长期在赌城登台表演，以各种利器刺穿身体，而且

他也声称不觉得痛。但与苏菲派所不同的是，克里德兰不是为宗教，而是为钱，他不借助神秘力量，也并未主张这是超能力。

克里德兰是真的不痛，还是纯粹非常耐痛？还是精神战胜物质？

为测试克里德兰的能耐，研究者找到了约索·亚普雷格博士，他是加州大学洛杉矶分校医学院的麻醉学者，也是著名的疼痛机制专家。用低压电流刺激仪器，亚普雷格博士将判定克里德兰有多能忍痛。做完全套测试，克里德兰达到惊人的27级（一般人都是4到6级）。普雷格博士相信，利用冥想与自我催眠，克里德兰学会利用一条神经路径阻止大脑处理疼痛讯号，就是下行性路径。“我推测他启动了下行性路径，不管是经由某种自我催眠，或是制造‘去注意力’，他显然能改变神经系统中的某个部分来忍受更大的疼痛。”普雷格博士解释道。

要是克里德兰能利用冥想或自我催眠来忍受疼痛，霍华德尔与苏菲派苦行僧会不会是同样的道理？有可能，但这是否也能解释苏菲派能够快速伤愈的说法？

研究者再次求助于约瑟夫·莫纳（Joseph Mona）博士，莫纳是整形外科医生，动过数千与伤口相关的手术，他认为伤口能快速愈合，跟信徒选择自残的部位有关，而非超自然力量。“很多伤口都被制造在比较没有症状的部位，拿剑横穿胸部在我看来是，把剑插进皮肤和脂肪层，我们动胸部抽脂手术时，就要做类似的事。”他说。

但霍华德尔博士拿铁钻刺穿脸颊造成的伤口呢？他流血不多，而且伤口似乎很快就愈合了。“看到这个个案的出血量，我并不感到特别惊讶，凡是捐过血的人，都知道你会流几分钟的血，压住伤口就能止血，穿刺不大危险。他又不是挖出哪里，然后24小时内又长出来，他一块肉也没少，只需要愈合一下，恢复正常——穿刺伤就是这样。我个人在愈合过程中，并没有见到明确的超自然力量。”莫纳博士说。

无独有偶，在印度、马来西亚和新加坡，印度教的大宝森节（Thaipusam）中，印度教徒也有着近乎苏菲派苦行僧自残的行为：用银针刺穿舌头、双颊等。其中最突出的就是在背部嵌入无数个铮亮类似鱼钩的小铁钩，每个钩尾都结着一条粗绳子——由后面一人集中抓在左手，牵拉扯紧，同时右手挥舞着一条鞭子不停地鞭打驱赶前面的教徒。他们

不觉痛苦，身上非但不会流血，事后也不会留下任何疤痕，印度教徒将此视为神迹的表现。

知道人体皮肤上的感觉点分布，无疑能帮助我们正确认识上述现象。正如我们已经了解的那样，皮肤能感知触觉、痛觉、温感、冷感等各种感觉，而各种感觉的接收器在皮肤呈点状分布，称为感觉点（触点、痛点、温点、冷点）。其分布的密度依感觉、部位而有所不同。四种感觉点中，最多的就是痛点，也就是感知痛觉的接收器。每平方厘米的皮肤上有痛点 100 ~ 200 个痛点。痛点分布最密集的是膝盖内侧、脖子、前腕内侧，脚掌及鼻尖最少。触点的数量仅次于痛点。每平方厘米的皮肤上平均有 25 个触点。身体各个部位分布的触点数量不同，要求敏锐的手指头有 100 个以上，但大腿则是少于平均数值，为 11 ~ 13 个。温点是感测比皮肤温度高的感觉点，冷点则反之。每平方厘米的皮肤有 0 ~ 3 个温点，6 ~ 23 个冷点，温点相较之下很少。温点在脸、鼻子、手的分布密度较高，冷点则在口唇、腹部、胸部、脸等处分布较多。

但是，正如莫纳博士所言，苦行僧们穿透肉体的部位和手法非常巧妙，他们避开了痛点分布最密集的膝盖内侧、脖子、前腕内侧，脚掌及鼻尖；他们避过了神经系统，在脂肪层之间横穿；他们比常人耐痛——但要是使人们相信特殊力量存在，就是鼓励人们相信虚妄，这是有道德问题的。因为它超越了娱乐，成为了某种超自然的主张。

7. 催眠如何抑制疼痛

调查显示，如今80%的病例中，坐骨神经痛的手术只能减轻痛苦两到三年。对疼痛的治疗本应该更快更持久。而且，在美国，私人保险公司看着那些天文数字都惊呆了。研究表明，在一家治疗疼痛的康复中心，脊柱方面的疾病需要花费八万欧元，而风湿类疾病要花费十二万欧元，外科则需二十万欧元。这种情况是无法逆转的。但我们也不能都指责医生。在法国，那些毫无用处的学术报告和会诊也花费了不少钱。而病人在面对一次又一次的拒绝后，仍要把专家找上一遍又一遍，直到有人同意为他们做手术为止。而对于那些老板们来说，繁冗的手术要比停工三个月忍受“慢性的疼痛治疗”更可信赖。

通过某种神奇的治疗方法如催眠治疗是否可以减轻痛苦？

作为一种存在于古老传统中的镇静手段，催眠术现在又回到了手术室。早在上个世纪90年代，成千上万的病人就在外科手术中选择过用催眠术作为替换或完全的麻醉手段，这些手术从修补疝气到摘除肿瘤各种各样。在比利时的列日大学医院，以玛丽-伊丽莎白·弗伊蒙维尔（Marie-EliSabeth Faymonville）医生领导的医疗小组记录了大约5 100例这样用催眠术实施的外科手术。正是弗伊蒙维尔本人创造了这种用催眠术和局部麻醉及微量镇静剂替代常规麻醉剂的技术。她说：“病人反映这是一次非常特别的经历，现在我们的病人来自世界各地。”

在欧洲，外科手术应用催眠术的例子却十分普遍。有趣的是，使用催眠术的病人比全麻的病人所感受的副作用要小得多。按照弗伊蒙维尔的说法，催眠的病人只使用了不到全麻病人 1% 的标准药量，因此避免了恶心、疲劳、协调缺失以及认知损伤等副作用。1999 年，对甲状腺病人的研究表明，使用催眠术的病人，术后 15 天就回到了工作岗位，而全麻的病人却需要 28 天的康复期。

与此同时，研究人员使用先进的扫描技术观测，揭示出催眠术是如何阻隔疼痛的。美国爱荷华大学的塞巴斯蒂安·舒尔兹-施蒂布纳（Sebastian Schulz-Stubner）曾在《局部麻醉和疼痛医学》杂志上发表文章。他利用产热的热电极对 12 名健康的志愿者进行疼痛极限测试（疼痛刺激的分值可达 8，最高值为 10），在这些志愿者被催眠后，再给他们接上热电极，结果，12 名受试者都说他们疼痛感明显降低了（痛感值下降到 3 或更低），甚至会完全感觉不到疼痛。

通过现代影像学研究，包括正电子发射断层扫描和功能性磁共振成像技术，以及对疼痛刺激的反应性诱发电位的研究，帮助我们提高了对疼痛神经传导通路的理解。大脑的很大一部分区域，包括大脑皮层和皮层下区域都与痛觉有关。大脑前扣带回皮质、岛叶、额叶、主要体觉皮质（S1）、第二体觉皮质（S2）和杏仁体都属于痛觉网络结构。当疼痛的判辨觉成分（如痛觉的定位和持续时间）被激活，侧丘脑和大脑半球的 S1 和 S2 区显示出高代谢活动。当侧重于疼痛的情绪成分（认知评价）被激活，如在催眠的影响下，则活动区域似乎主要位于丘脑内侧区并投射到大脑前扣带回。岛叶被认为与情绪和判辨觉相关的疼痛强度编码有关。也就是说，在催眠状态下，这些基底节区的激活（这些区域可能是输入通路的一部分），可能阻碍了疼痛输入，使之不能到达更高的会引起痛觉感知的皮质结构。

第五章　时间扭曲：记忆的伪装术

我们对过去事情的记忆会不可避免地吸收我们的内心世界——我们的幻想、需要、希望和恐惧，而这些因素极大地修饰了我们的记忆。即使我们中间心理最健康的人，也无法始终明确地将内在事物同外部事件区分开来。

一直以来，梦被认为是一条通向潜意识的路，是挖掘过去的创伤经历的一种工具。最近一系列研究表明对梦的解释可以导致错误记忆的植入。另外，近年来关于记忆和遗忘研究的深入，众多专家越来越倾向于认为，在前生经历及外星人绑架案中——这些由催眠唤醒的“丢失”记忆，可能仅是幻想，也可能是错误的记忆。

由于恢复的记忆可能存在伪装，催眠在刑事侦查方面的运用一直存在很大争议：法庭该不该采信催眠下的证词呢？

1. 一亿美国人曾是性虐待狂？

用催眠术之类的精神病学手段挖掘记忆，其中包括童年期被虐待的记忆。有时尽管没有其他确凿的相关证据，但这些被挖掘出的记忆已足以在法庭上使被告坐牢。

心理学家通过采用事后提供误导信息的方法，以及临床治疗中的催眠、想象等暗示性程序发现的记忆歪曲和记忆移植现象，说明记忆的改变并不局限于对经历的或记得的情节的某方面的修改，它还能创造虚假的自传性事件记忆。

中世纪基督教会指控巫师的夜半聚会，以及搜巫狂热，整整持续了近300年（1450～1750年）时光。在此期间，整个欧洲大致进行过10万场神判，被处死的人数达4～5万。虽然这场搜巫运动一直是欧洲历史中最耸人听闻的事件之一，但所有的苦难毕竟还是换来了一样好处：刑具从此不再是司法程序中的一个常规组成部分。

但在20世纪的美国，一场与迷巫狂想和搜巫恐怖同样可怕的现象——恢复记忆运动，一直是精神病学史上难以启齿的蒙羞往事。恢复记忆运动指的是，孩子们在儿童时代就受过性虐待，只是这记忆被压抑起来，几十年之后通过某些特别技术的治疗，那份受虐的记忆才恢复过来。这些治疗技术包括暗示质疑法、催眠术、时光倒退催眠术、记忆清晰法、“真相浆液”注射法以及梦析等等。

可怕的运动迅速蔓延。作家理查德·韦伯斯特在他极富魔力的《弗洛伊德为什么错了》一书中，把该运动追溯到20世纪80年代波士顿地区的一群心理治疗家那里。这些人读了精神病学家朱迪思·赫尔曼1981年写的《父女乱伦》一书后，特为在乱伦关系中存活下来的人成立了治疗小组——在引起公众对这种现象的关注这一方面，这些治疗小组的成立迈出了举足轻重的一步。不幸的是，同时人们也提出了这种观点，即被压抑的记忆保存在人的下意识里。赫尔曼曾描述过一位在治疗中重建“先前受到压抑”的有关性虐待记忆的女士，上述观点正是在这种描述的基础上提出的。而起初，参加治疗的人大都是那些对所受的性虐待铭刻在心的人。韦伯斯特注意到，渐渐地在治疗过程中出现了需要重建记忆的人。

心理治疗家杰弗里·马森在其1984年所著的《袭击真相》一书中，否定了弗洛伊德关于童年时代的性虐待都是幻想的观点，并且辩论到，只有弗洛伊德刚开始提出的那些观点才有说服力。这些观点指的是，父母们经常谈论性虐待的话题，这对那些女士产生了真实深切、无处不在的影响，从而使她们患上了神经衰竭症。正是在这本书的驱动下，恢复记忆运动的反馈环才开始自我组织运行起来。

随着1988年艾伦·巴思和劳拉·戴维斯的《治疗的勇气，从孩提时代性虐待中幸存下来的女人手册》的发表，该运动达到鼎盛时期。该书所得出的结论之一便是：“如果你认为自己曾遭受过性虐待，而且你的生活中也出现了某些这样的迹象，那你就有受到性虐待的经历。”这本书卖了750 000本，掀起了以出版与恢复记忆有关的书籍、杂志、新闻故事以及现场谈话节目的工业活动。

保守估计，至少有100万的人“恢复”了有关童年时代受到性虐待的记忆，这其中还不包括那些真正有过这种经历、且对这份经历永远难以释怀的人。据推测，这些女士所表现出的症状显然得归咎于某种潜在的记忆，在寻找这种记忆的过程中，临床医生有时采用限时团体疗法。根据这种疗法，在最初10周至12周的疗程里，医生鼓励病人确定下自己的目标。对许多没有性虐待或乱伦记忆的病人来说，恢复这些记忆是他们的目标。实际上有些人只是这样来确定他们的目标：“我

只是想呆在这个团体中，这样我才有归属感。”第五个疗程过后，临床医生会提醒说，治疗已进行到一半了。这明显是在暗示，治疗的时间已差不多了。承受了这种时间紧迫感的压力之后，先前没有任何关于性虐待记忆的女士开始想象出遭到父亲或其他大人虐待的情景，这些情景将被理解为“记忆”或“灵光闪现”。

接着你就能说出施暴者的名字——父亲、母亲、祖父、叔叔、兄弟、父亲的朋友等等。

最后到了与被指控者针锋相对的时候了。受到指控的人当然对这种罪名矢口否认，所有的亲戚关系也将因此而结束。

性虐待是一种真实存在的现象，又往往会造成悲剧，但重建的记忆都是真实吗?

有关恢复和错误记忆之间的论战在心理学家、精神病学家、律师、媒介和一般的公众之间如火如荼地进行着。因为确实存在着儿童遭受性虐待的现象，可能这种事情发生的频率已超出了我们的想象，当受害者本人的指控遭到歧视时，情况就有些危险了。但对我们来说，恢复记忆运动之所以如此轰轰烈烈，似乎不在于儿童遭受性虐待现象的风行，而是指控行为本身已成了一种流行病。但关于指控行为所假定的数目实在太惊人了：巴思和戴维斯以及其他一些人估计到，有1/3到1/2的女人小时候遭受过性虐待。保守地说，这意味着单在美国就有42 900 000的女人有过性虐待的经历。既然受到了性虐待，那肯定有施暴者，也就是说，大约有42 900 000个男人是强奸犯，这样总共有85 800 000个美国人牵扯其中。除此之外，依其申述，很多这样的事情都得到母亲的许可，有的朋友和亲戚也难辞其咎。这样与性虐待有所关联的美国人数目就达到了100 000 000（占美国总人口的38%）人，这简直令人难以想象。即使这个数目降到一半也难以置信。

这里面有别的什么东西在起作用。

不仅任何人都可能受到指控，结果更为极端的是——这种指控还得以具体实施，这个事实使整个运动显得更为可怕——不是根据别的，而只是根据一种恢复的记忆就被判有罪之后，很多男人和一定数量的女人被投进了监狱，有些人至今还呆在狱中。

所幸的是，恢复记忆运动已在慢慢地沦落为精神病学史上极为糟糕的一个章节，整个运动的发展也因此而出现了转机。

1994 年，加里·拉蒙纳、霍利·拉蒙纳的父亲，在与其女的两个治疗师马奇·伊丽莎白和理查德博士的官司中胜诉。 马奇·伊丽莎白和理查德博士曾帮助霍利“记起”一些这样的事情，譬如父亲曾强迫她与家里的小狗口交。 因为遭到指控，加里·拉蒙纳失去了在一个葡萄酒厂年薪为 400 000 美元的工作，他要求治疗师赔偿 8 000 000 美元，结果陪审团判给他 50 000 美元的赔款。

不仅受到指控的人开始采取行动保护自己的权益，就连指控人本身也开始控告治疗师对自己的误导，而且她们在一步步地取得胜利。 劳拉·帕斯利曾相信她是童年时代性虐待的受害者，可后来她放弃了被恢复过来的记忆，开始起诉她的治疗师，并且以胜诉而告终。 她的故事在媒介中流传甚广。 许多别的女人也改变了她们的初衷，与她们的治疗师打起了官司。 人们称这些女人为“撤诉者”，甚至有个撤诉者还是治疗师本人。 律师们通过法律的手段来制裁治疗师，这样便促使反馈环向相反的方向运动。 肯定的反馈环开始具有否定的意义，多亏有像帕斯利这样的人和“错误记忆综合征基金会”这样的组织，反馈环的信息量才得以逆行。

1995 年 10 月，明尼苏达州拉姆塞郡一个由 6 人组成的陪审团判给维纳特·哈曼和她丈夫 27 000 000 美元的赔偿金。 这次审判持续了 6 周，在诉讼中，哈曼控告其圣保罗精神医生戴安娜·贝·休梅南斯基博士在她的大脑中根植下错误的意识，使她相信自己童年时遭受过性虐待。 哈曼的胜诉使恢复记忆运动再一次以强劲的势头逆向运行。

1988 年哈曼去找休梅南斯基时只是像一般人那样感到忧虑烦躁，根本没有任何关于童年受到性虐待的记忆。 休梅南斯基给她治疗了一年后，宣布她患有多种性格混乱症——休梅南斯基在她身上至少发现了 100 种不同的性格特点。 什么使哈曼同时具有那么多迥然不同的性格特征呢？ 根据休梅南斯基的说法，哈曼曾遭受过她母亲、父亲、祖父、叔叔、邻居以及其他许多人的性虐待。 依其申述，是因为创伤哈曼才把这些受虐待的记忆压抑起来。 通过治疗休梅南斯基为哈曼重建出一个

过去，这个过去甚至包括用死去的婴儿做自助餐的魔鬼仪式虐待的记忆。 陪审团不买他的账。 另一个陪审团也是如此，这个陪审团于 1996 年 1 月 24 日判给休梅南斯基的另一个顾客卡尔森 25 000 000 美元的赔偿金。

2. 弗洛伊德为什么错了

与恢复记忆有关的最为著名的案例之一，是内森被谋杀事件。

1989 年，乔治・弗兰克林的女儿艾琳・弗兰克林・利普斯科根据泰尔医生对她进行催眠恢复的记忆，指控自己的父亲在 1969 年杀害了她小时候的朋友苏珊・内森。 整个案件过程颇觉离奇，1969 年的一个下午，8 岁的内森前往加利福尼亚看望一位邻居，途中，她失踪了。 两个月后在附近的水库发现了她的尸体，警方始终未能找到杀人犯。 20 年后，被害者儿时的伙伴利普斯科和女儿坐在洛杉矶的家里，突然回想起内森的死，当时她看见一个男人对这个女孩进行性攻击，然后用石块砸碎了她的脑袋，那个男人正是自己的父亲乔治・弗兰克林。 凭着女儿的证词，弗兰克林于 1990 年被推上了法庭。

利普斯科的另一项指控说，她父亲还至少杀害过另外两个人。

证据呢? 就是这份有关 20 年前的恢复了的记忆（再没有别的证据）——1991 年 1 月弗兰克林被判了一级谋杀罪和终身监禁。

但是 1995 年 4 月，美国的地区法官洛威尔・詹森裁决到，对弗兰克林的审判有欠公正。 詹森认为利普斯科的记忆有可能是重建出现的，而不是恢复起来的。

代表被告方出庭作证的一位专家，也针对利普斯科的这些记忆及泰尔医生的结论展开了有力辩驳。 这位专家就是戴维・斯皮格尔医生，

他是斯坦福大学医学院的精神病学及行为科学专业的教授，而且是催眠术和分裂障碍的专家。斯皮格尔医生作证说，要区分真实记忆与错误记忆往往是很困难的，尤其是当被记起的事情发生在多年前的时候，因为一个人很难将记忆与幻想区分开来。记忆越陈旧就越有可能成为真相与幻想的混合体。他指出，研究表明，儿童比成年人更易于受暗示的影响。他还说，那些多次遭受过创伤，并在事后承受生理、心理损伤的人更有可能将他们后来的生活抹上早期痛苦经历的色彩。斯皮格尔医生相信，利普斯克曾在她父亲手中遭过猥亵，而这一点更易于使她对其父怀有一种错误的记忆，相信是她父亲杀害了内森。

至于记忆保持，伊利莎白·罗福斯特医生（华盛顿大学的心理学教授，全美公认的人类记忆方面专家）自己的研究显示，记忆不仅会随着时间的推移而消退，而且还会为创伤事件留下的信息所扭曲、篡改，她向法庭复述了一个经典的记忆实验：在试验中，实验者先让实验对象观看一部描写抢劫和枪击事件的影片，然后通过电视向他们描述片中发生的事件，并在电视描述中夹杂了许多不准确的细节。当这些实验对象后来被要求复述影片中的故事时，他们便在复述中加入了这些不准确的细节，而且相信这些细节是准确的。与此类似，罗福斯特医生证言，人们通常会照例吸收别人告诉他们的信息并把这些信息植入记忆。

记忆恢复同样也会遭到扭曲。即便人们在记忆中植入的细节是错误的，他们也会把握十足地述说所有这些细节；即使有人向他们指出，他们复述的细节是错误的，他们也会顽固地不予相信。随着记忆的重复、故事的每一次复述，讲述着对错误记忆的细节就会越来越信心倍增——而且对讲述者的肯定反馈也会进一步强化他的错误记忆。

关于另一起谋杀，依利普斯科申述，弗兰克林在1976年强奸并谋杀了一个8岁的女孩。但是调查人员发现，谋杀时弗兰克林正在出席一次联邦会议，而且染色体和精液的化验都表明他是无辜的。弗兰克林的妻子在1990年的审判中也曾做过不利于丈夫的证词，现在她也撤回了自己的证词，声称她不再相信受到压抑的记忆这种事。弗兰克林的律师总结到："弗兰克林已经在狱中呆了6年7个月零4天。这纯粹荒谬透项，是个地地道道的悲剧。对他来说，这是一种卡夫卡式的

经历。”

案件终于结束，弗兰克林6年后从狱中获释。

过去，弗洛伊德认为大脑压制了某些痛苦经历，事后可以再度唤起相关记忆；如今英美科学家研究证明，这种记忆本来就没有形成。看来，整个的恢复记忆运动的确是一种卡夫卡式的经历。在过去几年中，这股特别的指控热和歇斯底里的性虐待狂席卷了整个美国。关于这股狂热令人困扰的一点是，在抗击这股狂热的大潮中，那些真正的强奸犯可能趁机逍遥法外。儿童时代遭受性虐待这种现象真实存在。既然这种现象已经转变为一股狂热，社会在合理地解决这个问题之前还得颇费一番时间。

3. 催眠大盗 VS 催眠侦查

据《北京晚报》载，英国媒体 2008 年 3 月 22 日报道，意大利安科纳市一个“催眠大盗”到超市付款时，竟对收银员进行催眠，让她将钱柜中的现金交到了他手中。这个“催眠大盗”没想到的是自己的行径被超市监控摄像机拍了下来。这个男子接着又对当地银行的出纳员催眠，劫走了 600 英镑现金。

报道称，当时，这个男子走进这家超市假装购物，当他来到收银台前假装付款时，他突然低下头对一个 35 岁的女收银员说：“看着我的眼睛！”当那个惊诧的收银员望向这个男子的眼睛后，突然就陷入了恍惚迷离的状态中，鬼使神差地将钱柜中的至少 500 英镑现金全都取了出来，交到了这个“顾客”手中。这个“催眠大盗”将劫来的现金揣入衣兜，然后若无其事地微笑着离开了超市。不过令这个“催眠大盗”没有想到的是，他“催眠抢劫”的一幕全被超市监控摄像机拍了下来。据“醒”过来的收银员称，她对当时所发生的一切毫无记忆，惟一记得的话是那个男子对她说：“看着我的眼睛。”

案件未破，这个“催眠大盗”又再次故伎重演催眠了当地的一名银行出纳。银行监控录像显示，这个男子在银行排队，当他最后走到一个银行女出纳员面前时，同样对这个女出纳催眠，神志迷糊的女出纳将柜台中至少 600 英镑的钱款交到了他手中。“催眠大盗”随后平静地走

出了银行。银行出纳员说，她对发生的一切毫无印象，直到她看到柜台内的钱没了，才意识到发生了什么事。

据《每日邮报》报道，意大利警方正在全力追查这个“催眠大盗”。警方称，该盗年龄大约40岁，长着黑色胡须和黑色头发，模样看起来有点像伊拉克前总统萨达姆，警方认为他可能是印度人。警方已经将这个男子“催眠抢劫”的录像带通过电视媒体播出，希望知情者向警方提供线索。

令众人深感不安的是，此类“催眠大盗”式的案件绝非孤案。据澳大利亚《悉尼先驱晨报》2005年的一篇报道称，一名49岁的摩尔多瓦银行劫匪日前竟然使用“催眠大法”，将银行出纳员弄迷糊，劫走了至少3.9万美元的现金。

据报道，这名让摩尔多瓦各家银行闻风色变的“催眠大盗”名叫弗拉迪米尔·科扎克，现年49岁，是当地一名功力深厚的催眠师。然而最近，科扎克竟然利用他的催眠术，在摩尔多瓦首都基希纳乌市干起了抢劫银行的勾当！

据悉，每当科扎克走进当地一家银行后，他会先友好地和空闲的银行出纳员进行交谈。等两人的眼神互相接触后，科扎克就会立即施展出他的“催眠大法”，银行出纳员的眼神只要和科扎克对上，就无法离开，仿佛被一种巨大的魔力吸引一般，在科扎克的眼神和语音控制下，渐渐进入了蒙眬的催眠状态。

一旦银行出纳员被催眠，科扎克就会发出命令，要他将柜台内的全部现金都取出来交给自己。而银行出纳员绝对“没有任何反抗之力”，会乖乖地将全部现金双手奉上。

据悉，在短短几周时间中，科扎克成功催眠了当地数家银行中的6名出纳员，至少劫走了3.9万美元的钱款。据一名受害出纳员对警方称，当她的眼神和科扎克的眼神对上后，就感到神智开始迷糊，再也不受自己控制，开始听从该男子发出的每一道命令。

基希纳乌市警方接到报案后，开始全力追捕这名“催眠大盗”的下落，警方在摩尔多瓦所有主要城市银行中都张贴了科扎克的通缉画像，防止他再次做案。警方向银行员工和安全官员发出警告，一旦看到科

扎克走进银行，最好立即向警方报警，而不要尝试自己逮捕他，因为一是科扎克可能还有帮凶，二是科扎克可能会用强大的催眠术来防卫自己，银行保安可能不但未能逮捕他，反倒在他的催眠下失去抵抗力。

也许我们会好奇的问：如果一个懂得催眠术的大盗遇见洛杉矶警方的催眠侦查术，结果会怎样？

回答这个问题之前，我们有必要了解洛杉矶警察局及西方（如美国）催眠术在刑事侦查的运用历史。

电影或电视中，洛杉矶警察局的种种侦讯手段令人耳目一新。在催眠术运用上亦是如此。回顾20世纪50年代，美国为有效进行侦查，偶然地训练警察使用催眠技术，并由警方在执法机关内使用这项技术。然而，可能是早期由于技术尚不成熟，致使催眠在执法机构的运用并不普遍，而仅引起一些心理学家的兴趣。直到1958年美国医师协会才正式承认催眠的教学与使用。艾隆斯（Arons）是第一位系统地运用这种“高度集中意识状态”的方法辅助警察进行侦讯，自犯罪现场的目击证人和被害者处获得额外资料的催眠师。由于他的努力，造就出上百名警察催眠师，促使政府各阶层逐渐接受法用催眠。洛杉矶警察局和联邦调查局是拥有法用催眠调查单位的两个执法机构。洛杉矶警察局是全美开展侦查催眠工作最先进的警察机关。该局于1978年成立了“警用制法催眠学会（Law Enforcement Hypnosis Institute）”。迄今，该学会为志愿学习催眠的警官提供为期四天的训练课程，估计已训练出大约1万名代表各州、地方、警察及心理学家担任催眠的工作。

该局的专任精神医生认为，警察将催眠引入侦查是非常偶然的事。在1972年其开始在洛杉矶警察局针对重大刑案使用催眠询问，有两位探员对一宗凶杀案所做的侦查陷入困境，但两位探员深信关键证人曾获得重要的线索，然而以传统的询问无法令证人回忆。此时，在该局专任精神医生的建议下，洛杉矶警员使用催眠，以帮助证人恢复记忆。结果，从证人口中获得了更准确的嫌疑犯描述，事后查证，证实证人催眠状态下所做的描述正确无误。之后，在许多案件中都成功地运用了催眠方法，遂引起其他侦查人员的兴趣，侦查催眠的需求遂逐渐地增多。

洛杉矶警察局的法医顾问、催眠专家库恩斯（Kuhns）认为，探员运用催眠，可从证人处得到比运用一般询问方式要多出60%以上的相关资料，因为人的潜意识可以正确地记录意识所摄取的事情，而催眠可以使我们进入难以置信的记忆库之内。虽然很多专家承认，在催眠状态下证人可能说谎，但催眠技术通常可提供许多侦查线索，这些线索对某些案件摆脱侦查困境无疑提供了新的思路，而且这些线索可经由其他证据得到确证。

近年来，法用催眠在美国一直呈等比率增加状态，大部分的执法机构已经利用催眠协助侦破犯罪。除美国外，英国、德国、荷兰等国家已有许多训练警察催眠的课程，近年来我国香港地区亦有侦查人员接受美国联邦调查局的催眠训练，成功地运用侦查催眠的案例。在他们看来，刑事侦查固然要重视人权保障，但亦应在打击犯罪方面有所建树。为此，国外警方十分注重拓展侦查思维，研发新的侦查手段以应对犯罪的挑战。他们认为，刑事侦查中的人权保障和打击犯罪两方面并不必然会产生冲突，只要设置合理的程序加以控制，这些新的侦查手段至少可以增加撒网的机会，尤其在许多侦查活动陷于困境时，运用这些新的侦查手段可给侦查活动注入新的动力，起到柳暗花明的作用。正是在这个意义上，美国催眠专家艾隆斯说："执法人员运用催眠技巧不仅是合乎逻辑而且是适当的。以我之见，如果警方在保护社会大众、对抗犯罪之际，未能充分利用每一种方法，对纳税人来说是怠忽职责。"

刑事侦查中的催眠，简单的说是运用催眠年龄退化的技巧，使被催眠者重新体验过去某一时间曾发生的事件，以增强记忆的侦查方法。19世纪以来，现代心理学的迅猛发展为刑事侦查提供了更多的对抗犯罪的利器。其中，运用于实战的就有刑事测谎和侦查催眠两种。1958年美国医学协会将催眠术定义为："催眠是在他人的诱导下被催眠者注意力的暂时转移，同时伴随发生或在言语或其他刺激下发生一系列现象。这些现象包括感知和记忆的改变，对暗示超常的敏感性，以及陈述出平时状态下不熟悉的反应和观念。"

《布莱克法律词典》作出了类似的定义："催眠是由催眠师的言语暗示或者被催眠者对某些客体的关注，而使被催眠者进入非自然的睡眠

或昏迷状态之中的行为。”

侦查人员认为，只要符合道德准则，催眠术是可以使用的，担心这种技术会给被试者带来精神上的疾病，或者向他们灌输某种记忆是没有根据的。法庭科学对催眠的使用是基于这种信念：催眠能够使被催眠者记忆增强，或者提高其回忆能力。

从国外侦查催眠运用的历史来看，刑事侦查中的催眠术曾经对三类人使用过，即犯罪嫌疑人、被害人和目击证人。

对犯罪嫌疑人直接实施催眠的案例之一是“山坡扼杀者”案件。1977 年 10 月到 1978 年 2 月，洛杉矶 10 名年轻妇女被强奸、遭受折磨和被勒死。她们充满淤伤的裸露尸体，是在洛杉矶市中心东北部的几个山坡上发现的。1979 年 1 月，一名犯罪嫌疑人在华盛顿被逮捕，但是，他否认一切。随后，在催眠状态下，这名叫肯尼思·必安奇的犯罪嫌疑人开始进行多重人格方面的经典表演。

精神病学家格伦·艾利森和心理学家约翰·沃特金斯分别对必安奇进行了催眠。他们两人都相信对必安奇在这起案件中做出的多重人格诊断是正确的：两人都支持必安奇关于不对自己行为负责任的主张。但是，其他一些人，包括警方都有怀疑。他们补充了另一位司法催眠专家马丁·奥尼对必安奇进行检查。奥尼发现当推测犯罪嫌疑人进入了催眠状态时，他的反应是过度的：必安奇在出现“幻觉”期间所做的事情，与人们在催眠状态下的实际反应明显不一致。

奥尼认为，必安奇是在诈病，他的作证导致必安奇承认了 5 起山坡强奸杀人犯罪。

对被害人实施催眠的案例之一是“桥奇拉（Chowchilla）绑架案”。1976 年 7 月美国桥奇拉发生 26 名学童和司机被几位蒙面歹徒绑架的事件，在枪枝威胁下 27 人被胁迫上了一部大货车，然后载往采石场，被埋在该处的地下，司机和年纪较大的两名学童挖掘出地面顺利逃出。该名司机在正常情况下被询问，但是回忆并不完全。后来美国联邦调查局接管此案，因为该司机曾看过该货车车牌的两个号码，他竭尽心力地想回忆全部号码，但是无济于事。

联邦调查局因此考虑运用催眠。于是催眠师以年龄倒退法把时光

倒退到绑架的当日下午，利用心像荧幕控制司机回忆状况，并暗示司机想象自己正坐在最喜欢的椅子上，透过电视荧幕观看该事件经过的纪录片。在催眠过程中，除了歹徒车牌的一个数字外，司机已可回忆出全部的过程及车号——警方从而循线觅踪，对三名歹徒进行逮捕。

最后，该三名歹徒被审判并判决终身监禁。

对目击证人实施催眠的案例之一是“裘伯特系列杀人案”。1983年秋天，美国内布拉斯加州的庇里优市连续发生数宗报童失踪被杀案，警方侦破一筹莫展。为此，决定对一位目击证人实施催眠，该目击者曾在被害人华登失踪的前几天看见他与一名年轻男子相偕步行。在催眠状态下，该目击证人回想起这两个人的体型相差不大，该名男子后来偕同华登步上他车内，甚至还回想起车牌上的前几个号码。警方立刻把这几个数字交至证照查验组，经过电脑过滤后，该州有近一千辆车的车牌号码吻合，可是在犯罪地点沙比郡的却非常少。于是，警方按图索骥，对沙比郡的该类车辆进行调查，最终循线抓获了凶手裘伯特。

4. 污染的记忆

催眠侦查方法只可对被害人和目击证人采用，不得针对犯罪嫌疑人使用。

一些业外人士，其中包括一些警察，都对催眠作用抱有一种错误的认识：他们认为进入催眠状态的人讲的一定是真话。其实大谬不然。某些人即便是进入深度催眠状态后，也仍然能够抵制真实的暗示，继续撒谎；而另一些人则能够伪装催眠状态，而且他们的伪装十分巧妙，只能通过特殊的试验才能被揭穿。一般来说，在催眠作用下取得的记忆，即便十分逼真，也仍不及正常回忆所获得的记忆可靠。造成这种情况的原因很复杂，但部分原因是因为被催眠者对于暗示反应十分敏感，因此就有可能会将他们自己的想法，或者甚至是催眠者的想法，转化成假性记忆。研究表明，被催眠者容易全然信服地接受与他们的实际经历完全矛盾的暗示。

这就是为什么在刑事及民事案件中，美国医学会科学事务委员会会对催眠术在增强记忆方面的有效性持怀疑态度。许多州的最高法院都已宣布，通过催眠作用获取的证据具有其固有的不可靠性，故在刑事案的审理中不应被作为有效证据。尽管总的看来催眠对象在催眠作用下可以暴露出更多的信息，但是美国医学会科学事务委员会发现，在回忆内容中可能会包括许多不准确的细节。因此该委员会建议，在司法程

序中运用催眠术应只限于案件的侦破阶段。而其他团体也指出，如果在法庭上要依赖催眠术来证实证人证词的有效性，那么势必会导致司法不公。一些法医专家认为，由于可供他们盘问证人的时间有限，所以在刑事案中通过催眠进行检查也是有必要的。尽管催眠术所获取的证据可能会造成证据可信度的丧失，但通过催眠术，我们也可以获得了诸如乔奇拉一案中车牌号码这样的重要细节，所以这一得一失应该足以相抵了。

如果通过催眠作用所获得的记忆是不可靠的，那么在事发多年后才得以暴露、回复的记忆又可靠吗？这既是治疗上的一个难题，更是诉讼程序上的一个难解之谜——这些以前被湮没的记忆已经成为了法庭案件的焦点。

换句话说，对暗示事件的记忆是错误记忆还是遗忘记忆的恢复？

采用不同的实验范式都发现暗示条件下人们产生了错误记忆。虽然被试在研究前的调查中没有对所研究事件的记忆，且被试的父母也不记得发生过这类事件，但受方法的限制，研究者无法断定所谓的虚假事件是否是被试真正经历过的。也许在暗示条件下被试恢复了暂时遗忘或压制了的真实记忆，而不是真的产生了错误记忆。对于这个问题，研究者通过一些方法进行了研究，并获得了一些支持错误记忆的证据。

研究者发现，被试能对一些不合理甚至是不可能的事件产生错误记忆。如在美国社会心理学家斯潘诺斯（Spanos）的研究中，被试者回忆出了出生后几天的事件。在霍夫曼（Huffman）（1994）的研究中，被试者回忆出了 1 岁期间发生的事——这显然是错误记忆，因为人的中枢神经系统在个体发展的早期阶段是不成熟的，还无法像成人一样编码和储存信息。布劳恩（Braun）（2002）给被试者观看一个虚假广告，广告中以华纳制片中的兔巴哥的动物形象出现在迪斯尼影片中，这个虚假广告使 16% 的被试者在后来声称他们的确在迪斯尼乐园游玩时见过兔巴哥，而这也是根本不可能的。

此外，如果被试能对近期没有发生过的事件产生了错误记忆，那么对虚假事件的错误记忆也就是可能的。戈夫（Goff）（1998）的研究考察了通过想象的程序能否改变对最近发生的事件的记忆，而不是对童年

的记忆。被试听到一些描述简单动作的陈述（如折断牙签），在编码阶段，一种条件下是被试表演这些动作，另一种条件下是被试想象这些动作，控制组在听到动作的描述后进行数学运算，第二天，被试对新动作或旧动作进行一次或五次的想象实验，半月后被试判断动作是听到的、表演的还是想象的，研究的主要发现是被试把那些只是想象过的动作报告成他们表演过该动作。

这些研究都表明通过一定的暗示程序人们能够对没有发生过的事件产生错误记忆。

那么证人的证词呢？

证人，在我们的认识里，通常都是提供一些客观的证据的人，就是把自己亲眼看到、亲耳听到的东西如实地讲出来的人。然而，心理学研究证明，很多证人提供的证词都不太准确，或者说是具有个人倾向的，即带着个人的观点和意识。证人对他们的证词的信心并不能决定他们证词的准确性，这一研究结果令人感到惊讶。

心理学家珀费柯特和豪林斯决定对这一结论进行更深入的研究。为了考察证人的证词是否有特别的东西，他们将证人的记忆与对一般知识的记忆进行了比较。

他们让被测试者看一个简短的录像，是关于一个女孩被绑架的案件。第二天，让被测试者回答一些有关录像里内容的问题，并要求他们说出自己对回答提问时的信心程度，然后再做记忆测验。接下来，使用同样的方法，内容是从百科全书和通俗读物中选出的一般知识问题。和以前发现的一样，珀费可特和豪林斯也发现，在证人回忆的精确性上，那些对自己的回答信心十足的人，实际上并不比那些对回答没信心的人更高明，但对于一般知识来说，情况就不是这样，信心十足的人回忆成绩比信心不足的人好得多。

人们对于自己在不同知识上的优势与弱势一般都有自知之明。所以，也大多倾向于修改他们对于信心程度的测验结果。一般常识性的知识是一个数据库，在个体之间是共享的，它有公认的正确答案，被测试者可以自己去衡量。例如，人们会知道自己在体育课的成绩上是否比别人更好或更差一点。但是，目击突发事件时则不受这种自知之明

的影响。例如，从总体上讲，他们不大可能知道，自己在记忆事件中对参与者的头发颜色方面，比别人更好或更差。

上述的一些实验研究，其实涉及到这样一个敏感问题，即催眠状态下所获证言的许可性。

从种类上来说，催眠状态下所获证言属于一种科学证据，但是由于催眠和测谎都是运用心理学原理发展起来的一门与人的主观状态联系比较密切的技术，因此这两项技术在以自然科学占绝对优势的科学领域受到的质疑不少。所以，根据这两项技术所获得的证据，不像依据其他自然科学技术所获的证据那样为人们广泛接受。当然，随着人们对该技术的逐步了解以及该技术的不断发展，人们的认识也在不断地调整。以催眠术为例，在 19 世纪末期，美国加利福尼亚州一法院直率地说："美国法律不承认催眠术。"在 1923 年弗莱尔诉美国（Frye v. United States）一案中，哥伦比亚区法院上诉法庭首创"在科学领域里可接受的证据标准（general acceptance in scientificfield）"，当作科学证据的许可门槛。自此，联邦法院对于催眠后证词的许可性全赖弗莱尔（Frye）标准来决定是否允许此类的证词。某些专家认为催眠是一种科学，尚未获得一致的认同。学者奥瑞恩（Orne）指出：催眠暗示重新体验过去的事件，特别是在一些回忆的细节上，对被催眠者强迫提供可利用的记忆，可能唤起被催眠者的记忆，产生许多增加的回忆，但也可能导致被催眠者填补细节，这种细节似乎是真实，但却是由别的记忆或幻想所组成的。然而，没有方法可以分辨催眠所增加的回忆，何者是正确的，何者是虚谈。被催眠者会以不连贯、无法预期的方式使用先前的资料和线索，在某些例子中这些资料被并入虚谈的记忆中，然亦有催眠回忆未受影响的情况。

大部分的法院把催眠当作是一种恢复记忆的方法，采取本质上的排除法则（Per se rule of inadmissibility）。这些法院同意奥瑞恩的观点，认为因催眠诱导证言有其不可靠的本质，因此，司法需采取本质排除法则。然而法院对此问题已采取三种不同的理论方法，以分析和决定催眠影响证言的许可性。第一个方法是本质上不许可（per se inadmissibility）；第二个方法是以严格的程序保护，以确保催眠后证言的可靠性；第三个方法认

为只要可靠性无异于第二种方法，催眠恢复证言所引发的问题是证人的信用性，而不是证据的许可性。

总体而言，纵观各国警方，在刑事侦查中使用催眠术时均持谨慎态度，严格遵守侦查催眠纲要进行，其要点如下：

（1）在考虑运用催眠之前，应是已试尽所有传统的侦查方式，仍无法突破案情的情况下，即侦查催眠运用的最后原则。

（2）催眠之前，由催眠策划指挥者审查决定催眠的适当性及需求性。

（3）催眠的对象只能运用于自愿的证人或被害者上，而不得运用于被告。

（4）只能提供给催眠师最基本的案情资料，且这些资料均需加以记录。

（5）催眠前，催眠师需了解被催眠者的病历，以决定采取何种适宜的催眠方式，并对被催眠者解释催眠过程。

（6）被催眠者必须在催眠之前对催眠师叙述他所记忆的事项。

（7）催眠师和被催眠者之前的所有交谈必须予以记录，最好能进行录像。

（8）催眠过程中，除了催眠师和被催眠者之外，禁止其他人在场。如在催眠询问过程中催眠师认为有必要的情况下，案件侦查人员可参与询问。

（9）被催眠者的安全与自愿是决定是否催眠的主要考虑因素，警方对于催眠侦查的线索需与对待其他线索一样持怀疑的态度，一一加以查证，以寻找、发掘独立的物证。

另外，由上述美国法院对山坡扼杀者、桥奇拉绑架案、裘伯特系列杀人案的三个判例可知，针对犯罪嫌疑人直接使用催眠术，不仅有侵犯犯罪嫌疑人享有的不强迫自证其罪的人权，有违人道主义原则，而且有可能被犯罪嫌疑人利用，误导事实，借以逃避罪责，因此其后各国制定的侦查催眠纲要都禁止对犯罪嫌疑人直接使用催眠术。

北京海普诺斯（催眠）疗法中心负责人马春树博士曾对催眠在美国的司法体系运用作过研究，他补充说："在加州这是不允许的，任何证

人如果在事先做过催眠，他的证词将被视作无效，而且不仅这一次，他的证词永远都将被视作无效。因为虽然人的潜意识会记住很多信息并可以提取信息，但同时在这个过程中，潜意识提取的信息存在被诱导的成分，根据催眠师给出的不同暗示而产生不同的作用和效果。”

难道，催眠下的记忆可能被污染？

马春树博士的解释是：“在弗洛伊德时期就发现这一现象，就是‘虚假记忆综合征’。每次回忆一件事时都有可能修改这段记忆，如果此时再加上催眠师的诱导，比如‘你看到那个人了吗？’这里存在的诱导就是——袭击你的是个人，而不是其他生物；‘那个人手上拿着什么凶器？’这里的诱导是——有凶器存在，而不是拳头。过多的诱导，并且无意识不按照逻辑、时空观念、顺序来提取信息，潜意识给出碎片和拼接，会给出任何可能的答案。潜意识就好像一台容量巨大的电脑，你搜索任何问题，它都会给出答案，至于答案的对错好坏则不是它考虑的范畴。所以目前在司法界使用催眠的很少，即使能够采用，也会设置极为严格的限制和设置以保障法律公正。”

的确如此，催眠回忆的资料在效力和可信度方面在美国各区法院未能获得一致的认同。

迄今为止，美国有 25 个州法院除被告的证言外，排除催眠后的证言；有 8 个法院、2 个联邦法院要求程序上的保护；有 6 个州法院、6 个联邦法院采信可用性的观点，允许提出于法庭；有 1 个州采本质上不许可观点：另有 11 个州没有规则。

第六章　人为什么相信一些稀奇古怪的东西

你每天都在做梦，这是事实还是妄谈？有人在梦中进食，有人痛打他们的伴侣，甚至有人在睡梦中性交——梦游，一个迷惑了人类几个世纪的问题，它诡秘而恐怖。但是，人真的能在梦游中犯下复杂罪行，甚至杀人吗？

催眠真能让美女悬浮于剑锋之上吗？舞台催眠是真是假？有何奥秘？舞台催眠秀是否对人有害？

我会被催眠而丧失意识，丧失本性，或成为他人的傀儡吗？在被催眠中，我会受催眠师之控而说出内心深藏的隐私、银行卡的密码，乃至去杀人吗？

1. 梦游症:步步惊魂

古人对梦是既爱又怕，所以他们使用符箓咒语来对付梦境产生的现象。 化凶为吉类符咒主要应用在对凶梦、打喷嚏的禳解、反诅咒反厌胜以及其他一些逢凶而需化吉的事项上。 古人对于梦境中出现的一切不仅深信不疑，而且还认为梦有兆示吉凶的作用。 如果做了吉梦，虽是一人所为，却也皆大欢喜。 为使吉梦应验，还可以施以一定的咒语促其马到成功。 《云笈七签》卷四五《秘要诀法・恶梦吉梦祝第二十六》就记载了使吉梦应验的咒语：“若夜有善梦，吉应而梦，而心中自以为佳则吉感也。 卧觉当摩目二七过而祝曰：太上高清，三帝丹灵。绛宫明彻，吉感告情，三元柔魄，天皇受经。 所向谐合，飞仙上清。常与玉真，俱会紫庭。”若是做了恶梦，人们也并不甘心等待那厄运、凶祸的到来。 民间以为虽然做的是不好的梦，兆示不吉，但仍然是可以改变和避忌的，这就是凶梦的禳解，而符咒便是禳解恶梦的主要手段。

有关禳解凶梦的符咒，主要见于各种解梦书、《通藏》的一些典籍以及民间习俗中。 例如，在《居家必用事类》中的《解梦书》中，就有禳解恶梦的符箓。 在《敦煌解梦书》中，也有对恶梦的禳解符咒：





《敦煌解梦书》禳解凶梦的符

凡人夜得恶梦，早起且（切）莫向人说，虔敬其心，以黑书此符，安卧床脚下，勾令人知，乃可咒曰：

赤赤阳阳，

日出东方。

此符断梦，

避出不祥。

读之三遍，

百鬼潜藏。 急急如律令。

夫恶梦姓云、各行鬼，

恶想姓贯、名自直。

吾知汝字，远吾千里，

急急如律令。

敕。

又姓于，字也鉥，

吾知汝名，

识汝字。

汉族及其他一些少数民族有不少以符咒禳解恶梦的习俗。 民间如果做了不好的梦，便在西墙上写："夜梦不详，写在西墙，太阳出来，化为吉祥。"或在南墙上唾一口唾液，划圆圈圈住，以示禁锢，或干脆写一张"噩梦出卖"的字条贴在街头巷尾，把恶梦的报应转到他人身

上。写画符咒一定要在太阳出来之前，并且禁忌说话。另有一种民谣式的咒语，可在醒来之后诵念三遍，以达禳梦之目的。如“太阳出来日朝西，我奴梦梦神不知，好梦变成财和宝，歹梦化作水和泥，言言哉”。只要念三遍，好梦自然保住好运气，坏梦自然化作水和泥。

梦是哪里来的呢？这一问题曾长期地困惑着古人和今人。

美国科学家证实，这种自然现象来自潜意识记忆。因此，就算是失忆者，虽然健忘，但仍可以梦见日常生活中所看见的事。

以哈佛医学院的斯蒂克戈德为首的研究小组，尝试解释梦境每每不合逻辑的原因。研究员集中研究“俄罗斯方块”游戏引致的梦境。在这种游戏中，色彩艳丽的方块从上方降下，参加者必须及时把方块移到合适地方。科学家早已知道，这种广受欢迎的电子游戏是最常引起梦境的游戏之一。

研究人员为了侧试梦如何产生，找来27名志愿者，要求他们在3天内玩“俄罗斯方块”7小时。当中5名志愿者是失忆症患者，他们大脑中控制遗失记忆的部分严重受损，因而失忆。至于其他志愿者，有10人曾经玩过这个游戏，而12人则几乎未玩过电子游戏。

大多数参与者均表示梦中曾出现游戏的影像。5名失忆症患者中，即使忘了曾经玩过该游戏，但仍有3人在梦境中出现“俄罗斯方块”。失忆症患者的新大脑皮层并没有受损，实验结果显示，这种梦境肯定源自新大脑皮层。新大脑皮层是大脑中控制潜意识记忆的部分。

现代科学研究同样指出：睡眠不是单一的过程，它具有两种不同的时相状态，既普通睡眠和快速眼动睡眠。普通睡眠又称慢波睡眠，此时脑电波幅度加大，频率降低，脑电波呈现慢波。在慢波睡眠阶段，人们进入熟睡很少有梦，既使有梦，醒来后也回忆不起来。普通睡眠与恢复体力有关，能恢复人体的疲劳，增长体质。如果这种睡眠不足，会使人感到周身无力，影响人体的健康成长。快速眼动睡眠又称快波有梦睡眠，此时脑电波呈现低压高频活动快波，眼球出现快速转动，每分种约移动60~70次，这是做梦时的特点。根据实验证明：被试者若显示出眼球快速转动和脑电波呈现快波时，把受试者叫醒，绝大多数受试者都报告自己刚才正在做梦。快速眼动睡眠与恢复智力有关。如果人

为地剥夺被试者这种睡眠几天后，被试者就会逐渐变得注意力分散，记忆力减弱，思维紊乱，易暴躁、发怒，并且出现错觉和幻觉。所以做梦是人的生理和心理所必需的。

每个人每天都在做梦吗?

以下3个问题，有助你了解睡眠和做梦的关系：

（1）睡眠有3个不同阶段：浅睡、熟睡和做梦。错误！有人选择了错误，但是他们的理由可能认为睡眠只有两个阶段，浅睡和熟睡，很多人相信熟睡和做梦是一回事。而实际上，这是一个非常专业的问题，如果在这个问题上，你选择正确的话，可能表明你对睡眠的了解已经有一定的水平了。其实，在科学上，一般把睡眠分为5个不同阶段，这5个阶段又分成两种状态。一种状态被称为非快眼动（NREM）睡眠，另一种状态称为快眼动（REM）睡眠。第一种睡眠状态又被分为三个阶段，它们占据了睡眠的大部分时间。REM睡眠，是人类体验当中最令人着迷的，这个时候眼球会发生快速的转动，这表明人正在做梦。典型地看，REM睡眠大约间隔90分钟发生一次，随着夜越来越深，这个周期的时间也越来越长。

（2）人在做梦时，眼睛的运转频率很快。正确。睡眠时眼睛的运转频率和梦中的情节发展是同步的，在做梦时，人体的其他部位处于麻痹状态（除了性器官外），这样就避免了你把梦中发生的一切都用自己的肢体表演出来。

（3）并不是每个人每晚都做梦。错误！每个人在每晚睡眠时都会做梦，只不过有的人在醒来之后还能回忆起梦中的情景，而有的人则已忘得一干二净。实际上，人的正常睡眠是NREM睡眠和REM睡眠两种状态相互交替进行的，一夜反复交替约4~5次，一个人在一夜睡眠中，大约有一个半小时到两个小时在做梦。人的一生中REM睡眠的时间，是随人的年龄增加而减少。新生儿的REM睡眠占整个睡眠时间的50%，两岁以内的婴儿的REM睡眠占睡眠时间的30~40%，青少年和成年人的REM睡眠占睡眠时间的20~25%，而老年人的REM睡眠占睡眠时间不到5%。两种睡眠状态都可直接转为觉醒，如果是REM睡眠转为觉醒，人们便能记忆犹新滔滔不绝地述说梦中的情况。假如从

NREM 睡眠转为觉醒，那么就记不住自己睡眠时的梦境了。那些断言自己很少做梦或从来不做梦的人，就是属于这种情况。

以上介绍的这些表明，短熟睡眠对人们的精神与体力是不会有太大的不良影响。这是为什么呢?

要想弄清这一问题，还得要从脑电波说起。20 世纪初，发明了脑电记录方法。50 年代进一步证明脑电有四种波型，即随着睡眠的加深，先是 α 波（8～12HZ），进而 Q 波、δ 波（4～7HZ）加杂 α 波，再是 Q 波、δ 波（0 5～3HZ）。之后又发现了 REM 睡眠。这样睡眠分成了两种：NREM 睡眠和 REM 睡眠，二者合称一个睡眠周期，每晚有 4～5 个这样的周期。

非快动眼睡眠是脑睡眠状态，如果人在这种状态下醒来，一时间会不辨东西，处于“睡迷糊”状态。快动眼睡眠主要是躯体，特别是肌肉的休息，而脑活动与清醒时没有太大差别，如果人在这时期醒来，将会很清醒，可立即行动。

既然 NREM 睡眠（特别是其中的深睡眠）是与脑疲劳恢复有关，而 REM 睡眠与躯体疲劳恢复有关系，那么 2～3 个睡眠周期的短熟睡眠，足可以达到恢复的目的，而这 2～3 个周期的时间是 3～4. 5 个小时。这就是为什么短睡眠者每日仍能充满活力和朝气的原因。

有一个据称能自我催眠而在梦中作画的真实案例值得我们关注。美国密执安州的库尔迪斯·瓦坚斯，就是这位具有神秘技能的“催眠画家”——他在梦中创作了一幅幅优秀的作品。

库尔迪斯是于 1971 年无意中发现自己这种罕有的技能的，当时他在一个制片厂任绘景师。他说：“多年来我一直用催眠术作为使自己松弛的方法。有一天，我利用下午茶的时间，将自己催眠，好松弛一下，但当我醒来后，意外地发现自己面前有一幅炭笔画，是一个老人的画像，四周的 30 多名同事一致证明，这幅画是我画的，但我却记不起自己曾作过此画。他们说，在我进入被催眠状态后，我突然开始双手一起作画，我以前从未有过这样的举动。初时，我以为那是同事们和我开玩笑，因为我的左手并不会工作。但画上确有我自己的签名，而且我两手都被炭笔弄黑了。”

此后，库尔迪斯便经常在催眠状态中进行工作。他在催眠状态下所画的画，与他清醒时所画的画，风格上截然不同。清醒时，他画的多是印象派的风景和人像，但在催眠状态下创作的作品，则多了一种梦幻的特质。评论家和同行都认为他催眠后的作品，比清醒时的好。他催眠后所作的画曾得过150项奖，其中包括1980年的意大利艺术学院奖。目前，像库尔迪斯这样梦中能够作画的人，在世界上实属罕见。

一谜难解，一谜又生：有人在梦中进食，有人痛打他们的伴侣，甚至有人在睡梦中性交——梦游，一个迷惑了人类几个世纪的问题，它诡秘而恐怖。但是人真的能在梦游中犯下复杂罪行，甚至杀人吗?

1987年5月23日，在多伦多，24岁的肯尼斯·帕克斯声称在睡梦中开车到20千米外，并杀死他的岳母——他被无罪释放。另一名男子先刺杀妻子44刀，再将她淹死在自家游泳池里，他被判刑定罪。法律如何看待梦游杀人的抗辩?科学又怎么说?睡眠科学仍在创始阶段，却显示人可以在睡梦中做出极为复杂的事，但梦游者杀人应该受到制裁吗?

2009年《都市快报》报道了一起“英国男子梦游时杀死妻子被判无罪”的案件。报道称：

英国威尔士南部尼思地区一名男子去年因在梦游时将妻子掐死而遭起诉。不过，公诉方后来撤销起诉，认为梦游杀妻属“无意识行为”，这名男子因而免遭谋杀罪指控。

布莱恩·托马斯现年59岁，患睡眠障碍和梦游症，长期依赖药物治疗。2008年7月，托马斯在与57岁的妻子克里斯丁娜度假时停止服药，致使他在睡梦中将妻子掐死在房车中。2009年1月，托马斯受谋杀指控而遭监禁。

公诉方说，托马斯在睡梦中无法控制自己的行为，“无意识”掐死了结婚40年的妻子。

“案件结果本意味着托马斯先生应被收容入精神病院，但很明显，精神病专家认为这样做没有意义，因为（类似情况）再次发生的可能性微乎其微。”地方检察官伊万·詹金斯说，“我必须强调，这个案件情况特殊，全球范围内有记录的类似案件不足50例。”

美联社报道，法庭当天认同托马斯杀妻属“无意识行为”的说法，判定他无需为这一结果负责，当庭将其释放。

根据法律定义，“无意识行为”分为两类，即精神错乱导致的无意识行为和非精神错乱导致的无意识行为。精神错乱导致的无意识行为通常由精神类疾病引起。

托马斯家人和朋友对结果满意。哥哥雷蒙德说：“他们是一对恩爱的夫妻。这是一个悲剧。”

法国有一名警探，奉命去调查一宗谋杀案。该案受害者胸部中弹，因流血过多而死，尸体倒在一处海滩上。由于案件发生在深夜和偏僻的海滩上，没有目击证人，要破获此案非常困难。这名警探以锐利的目光寻视现场，他从遗留在沙滩上的脚印中发现，凶手没有穿鞋子而只有4只脚趾印。这一发现使他大吃一惊，因为他的右脚就只有4只脚趾，他本人又患有梦游症。后来他把射入受害者身上的弹头取出来化验，结果证实正是自己使用的枪弹。他立即向当局自首投案。由于他是在梦游症发作时误伤人命，故判无罪。

文学作品中对梦游的描写，其数量不亚于科学论著的记载。莎士比亚笔下的麦克白夫人，在睡眠状态下，做出多种复杂行为。剧本是这样描写的：“她从床上起来，披上睡衣，开了橱门上的锁，拿出信纸，把它折起来，在上面写了字，读了一遍，然后把信封好，再回到床上去，可是在这段时间里，她始终睡得很熟。”还通过剧中侍女和医生之口说出：她“眼睛之门户大开，感知的窗口却紧闭着”。她的梦游是由于与丈夫合谋弑君篡位后恐惧内疚而引起的。新剧《曹操与杨修》中，曹操杀了当时的名士，推说是“梦中失手，错杀无辜”。可想而知，曹操知道梦中是可以杀人的。当然曹操杀孔融，确有其事，但他是明令以“不孝之罪”斩杀的，并非梦中所杀。曹操有头风病（偏头痛）大概也不会错，因为名医华佗还替他诊治过，至于曹操有梦游症，可能出自野史或剧情需要的创作。

睡梦杀人——虽不能说是无稽之谈，但显然是被夸大描述了，大多数人对谋杀或暴力行为有较大的抑制心理，每当此时，即使别人不把他叫醒，他自己也会醒来，故梦中杀人的事绝少发生。

国外还有一种所谓“梦食”的情况，这种人白天拼命节食减肥，可夜间睡着时会自动起床，打开冰箱，取出食物，胡乱吃下，饱餐一顿，次日自己并不自知，完全遗忘。这种情况与其他睡行现象相同，只不过行为限制在进食上罢了。

关于梦游者的离奇故事，从未间断。

有报道称，秘鲁东南部有一个小城，城内有2万多人口。白天，市内一片寂静，行人不多。可是一到深夜，人群熙熙攘攘，十分热闹。这些人都身穿睡衣，四处游荡，行为怪诞。其实他们都处在睡梦之中，这里的大部分人都患有梦游症。初来此地的游客，往往会被这种怪现象吓一跳。

南斯拉夫莫斯塔尔市一名叫赖丝·特洛克丝的妇女，在梦游中飘飘忽忽地行走，醒来时发现自己倚在离家160千米远的一棵树上。她吓坏了，因为她有恐高症，可是她怎么也搞不清楚自己怎么会爬到树上去的。

赖丝说：“这次梦游和以往不同，我感觉到风吹过我那张开的手臂，那种感觉既让我害怕，又难以置信。”现在已有两个孩子的赖丝现年32岁，她回忆说，梦游开始时，她听到夜莺在窗外歌唱，它好像在唱“跟我来，跟我一起走”。赖丝说：“于是我起身走到窗边，随后跃身窗外，不知不觉双臂上下摇动，就像鸟儿振翅高飞一样，而那只小鸟就飞在我前头，于是我便随它飞越城市到了郊外。”

在梦游中，赖丝似乎看到了河流、山冈、村庄等的轮廓。走了很久很久，她渐渐感到疲劳，便在一个小镇外爬到一棵大树上休息了。赖丝说：“等我醒来睁眼一看，我的心脏病差点发作，我坐在离地面约40多米高的树杈上，我大叫起来，于是引来一些过路人，并找来消防队员用云梯将我放了下来。”

她的丈夫又惊又怕，他接到电话后立即赶到离家160千米外的地方接回太太，他还将卧室的所有窗子装上了铁栅栏。他说：“我不能相信她真能徒步走那么远，竟然还爬到那么高的树上去！我可不想冒险让这种事再次发生。”

据说，法国有一位梦游症患者，名叫雍·何里奥，一次梦游竟长达

20 年之久。一天晚上，他熟睡之后突然爬起来，离开妻子和 5 岁的女儿，来到了英国伦敦。他在那里找到了工作，又娶了一个妻子，并生了一个儿子。20 多年后的一个晚上，他一下子恍然大悟，便急匆匆地返回法国。第二天早晨，何里奥一觉醒来了。他的法国妻子看到了白发苍苍、失踪 20 多年的丈夫，便悲喜交集地问道："亲爱的，你逃到哪里去了？20 多年来音讯全无。"可是，何里奥却伸了伸懒腰，若无其事地说："别开玩笑！昨天晚上我不是睡得好好的吗？"

在艺术作品中，梦游往往与鲜血、危险、魔法联系起来，最糟糕的情形是失控。梦游者将他们的命运转交到周围环境的手中。对梦游的兴趣或许来自它包含了转变的过程：一个人置身于两种不同的范围，身处两界。另外则来自于恐惧——自己的幻想或龌龊行径会在睡觉时不受控制地表现出来。如果你的躯体在夜里游荡，灵魂和意识被抛到身后时会怎样？梦游的一部分特点就如同僵尸一样。

全世界大约有 15% 的人会梦游，其中大部分人从儿童时期就开始梦游了。可能导致梦游的原因有很多，比如压力、劳累、酗酒、滥用药物，或者其他一些健康问题。不过，最近也有研究显示梦游可能是由基因紊乱引起的。

美梦有偿，恶梦难消，而梦游则带给人们更深的恐惧和迷茫：梦游这个怪异的现象，究竟为什么会发生呢？

关于梦游的原因，众说纷纭，至今仍无法确知。过去数百年间，人们认为梦游症患者具有一种奇异的才能，这可能与月亮的效力有关，也可能与某种神的、超自然的力量有关。现在人们不再把梦游症视为一种怪异现象了。这无疑是一种病态。在研究过程中发现，梦游症往往与发作性癫痫有关。此外查明，这种病可能是由酒精中毒、甲状腺机能亢进及各种大脑疾患引起的。

有些心理学家认为梦游可能与遗传有关，因为他们研究发现，在梦游者的家庭成员中，往往还有其他人也会梦游。精神分析学派则认为，梦游是一种潜意识压抑的情绪在适当的时机发作的表现——他们将梦境的内容用外在行动逼真地表现出来。一个典型的例子，就如前所述的麦克白夫人，她之所以梦游，是因为她为自己犯下的凶杀案感到异

常内疚。梦游者总有一些痛苦的经历。所以要根治梦游症必须要做到解除内心深处的压抑。

但这就是关于梦游的全部解释吗？ 不！

有一个很古老然而一直无法完满解释的问题：那些梦游者到底是睡着的还是醒着的？

因为弄清楚这个问题，将对类似“梦中杀人”案件的判决起关键性指导。

起初，专家们认为他们是处于半睡半醒的状态。铁普里特兹博士曾花了10年对这个问题进行研究，他说：“梦游者的运动器官是醒着的，而感觉器官却睡着了，起码是部分睡着了。换句话说，他们可以在睡眠状态下走路做事，但却不知道自己正在做什么。”

英国伦敦圣·乔治医院的克利斯普敦教授最近则提出一种看法，他认为，梦游者实际上是醒的，只是他们的大脑处于一种“分裂状态”，在这种状态下，大脑的完整功能被阻断，但大脑的某些思维过程仍在继续进行。当人们在精神上受到严重压抑时，会试图在睡着后通过大脑的这种分裂状态释放被压抑的情绪，这被认为是对压抑者精神的一种保护机制。

圣·乔治医院对“睡眠障碍专科门诊”收治的病人进行一系列常规的个性检查。检查结果发现，梦游者在这些检查项目中，有许多指标与一般人之间没有显著差别，但是在特殊项目检查中，某些检查指标很高，有些人表现出过分喜欢热闹、好动、爱出风头的个性，而在全醒时患有人格分裂症的人、容易从深度睡眠中突然惊醒的人以及处于惊恐状态的睡眠者中间，此个性特征也很明显。这表明梦游症患者与分裂症患者之间存在着联系。

关于梦游还有其他一些有趣问题。例如人们通常认为把梦游者突然叫醒是非常不好的，甚至会造成难以想象的后果。然而，专家却认为这种影响和用闹钟把沉睡着的人唤醒所造成的影响差不多。这时，梦游患者表现的生理变化与一个沉睡的人被突然唤醒时表现出的变化非常相似。圣·乔治医院的研究人员认为，梦游患者的脑活动状态，与我们常人在沉睡中被叫醒时感觉到的暂时性定向力障碍雷同。梦游者

突然惊醒的现象是很普遍的，只是这种定向力障碍会进一步发展和延伸为一种精神上的分裂状态。

梦游者可以爬上陡峭的屋顶；可以解出平时不会的数学难题；能在钢琴上奏出动人的音乐；还会越过有玻璃的窗户在睡觉时杀人犯罪，而醒后却一无所知。有一些梦游者，为了阻止自己的行为，他们常常在睡前把门锁好，藏起钥匙，插好窗户，安上各种装置来随时叫醒自己，然后再把自己捆在床上。可是在他们睡着后，仍能用一种奇特的方法来摆脱这种束缚，走到户外去。梦游者在睡眠中突然眼睛凝视起来，但不看东西，然后下床，在意识朦胧不清的情况下进行某种活动。下床行走时，周围虽漆黑一片，但患者一般不会碰到什么东西，而且还行走自如。据了解，梦游者眼睛是半开或全睁着的，走路姿势与平时一样，甚至他们还能进行一些复杂的活动。梦游是一种奇异的意识状态，患者似乎只活在自己的世界中，与他人失去了联系。他们的情绪有时会波动很大，甚至说一大堆胡话，别人很难听懂。梦游时患者表情呆板，对他人的刺激基本上不作反应，也很难被强行唤醒，即使唤醒也不会发生发疯等事件，只是会迷惑不解而已。患者虽意识不清，但动作似乎有目的性似的，似乎在从事一项很有意义的工作。但清醒时，患者对梦游中所发生的一切都遗忘了。

事实上，梦游与做梦无关，因为根据脑波图的记录，梦游是在沉睡的阶段并非是快速眼动睡眠阶段，此阶段人是不会做梦的。实际见到的绝大多数“梦游者”，都是在非眼球快速运动阶段的睡眠中起床、行走、穿衣和进食，乃至做更加复杂的行动。此时脑电图所呈现的高振幅、低频率脑电波，属“无梦睡眠”。即使当场唤醒，也不能证明刚才正在做梦。故对这种情况，称“梦游症”不恰当，而用“睡行症”更合适些。这种人的行动像是发生在不完全清醒的半睡状态。睡眠学家泰普利茨博士说：他的肌体方面是醒着的，而感官方面却是部分睡着的。

真正的梦游，应该是发生在有梦睡眠阶段。对人类而言，这种阶段每晚出现 4 ~ 6 次，伴随着眼球的快速运动。在脑电图仪上，这个阶段留下的记录是低振幅、高频率的脑波，类似人类在觉醒状态下的脑电波。在眼球快速运动阶段的睡眠中，大脑会递送行动指令给肌肉，如

梦见失火逃生时，大脑会叫你的双脚拼命快跑。幸好大自然赋予人体一种阻断机制，在睡眠时不让这些信号传到肌肉；若不被恶梦惊醒，你也会安稳地躺在床上。有人用猫作实验，若猫的“脑桥”中某些部位遭到破坏，那么负责造成这种睡眠瘫痪的机构就失灵，会出现行动上的表现，类似于人类将梦境付诸实际，身体力行的梦游现象。

另外，人们比较关心的是，梦游者真的会做出凶杀等意外事情吗？

这种事的确有过报道，但一般而言，绝大多数梦游者有较强的反对凶杀和暴力的约束心理，他们不会在梦中做出任何违背他们道德标准的事情。此外，常人总认为梦游者胆子特大，敢做一些惊险恐怖的动作，甚至做出伤害他人的行为，并为此大为害怕。其实，梦游者很少做越出常规的事，也极少做出伤害性的进攻行为。梦游并不像我们想象的那么可怕。

当前，治疗梦游症最直截了当的方法当数厌恶疗法，但施行的方式不能像治疗酗酒等那样粗暴，显然需温和得多，关键在于：一是设法在患者梦游时唤醒他们；二是及时中断患者的梦游行为。通过厌恶疗法尽力把梦游者从梦中唤醒，打破其行为定势，使愿望补偿的下意识行为达不到目的，那么梦游便会逐渐消退。

那么，梦游症与催眠状态有何区别呢？

包剑英先生解释说：“在我看来，梦游不能算作催眠状态。我们知道，只有让催眠者完全开放心理和身体的时候，催眠才会产生，催眠目标才能达成，这和梦游就不一样了。被催眠者同催眠师有着单一的联系——前者的行为是后者的暗示引起的；梦游是人潜意识的一些特殊活动表现——他是活在自己的世界，处于一种与外界无关的状态。自己在做什么不知道，在哪里不知道。催眠状态是身心敞开、接受信息的状态。心理学发现，最好状态是身心放松、高度专注、高度放松、高度信任的状态，而梦游是松垮的。”

2. 眼见为幻:美女的剑锋悬浮术

灯光渐渐迷离，环形的大剧场座无虚席，帷幕渐渐拉开，舞台催眠大师和美女开始了今晚难忘的魔法之旅——剑锋悬浮，是一种完全不同的人体悬浮幻术。让观众检查3把真剑后，催眠师把3把剑的剑锋都朝上排列在一个平台上，催眠美女后，把她水平地放到剑锋上。这似乎已经够玄了，这时催眠师把美女两腿下面的那把剑拿掉，而美女一直悬着。接着，中间那把剑也拿掉了，美女就水平悬在一把剑的剑尖上。

接着，那两把剑又放回原位，美女被抬离剑锋，随着剑“叮当”一声倒在地上，美女被重新唤醒，台下掌声雷动……

通过催眠，有的剑锋悬浮术版本是让演员悬浮在扫帚柄或其他匪夷所思的物体上。

这就是我们很多人对催眠术的初始了解。然而，在魔法的世界里，眼见为幻，其中的秘密如何?

其实，类似的催眠魔术不算是严格意义上的舞台催眠秀，台上的催眠表演只是一种带给观众的错觉，其中的诀窍就在于，3把剑中有一把和另外两把不一样，它要重得多，剑柄处有一坚固的凸起（要有观众自告奋勇上来检查，催眠师只会给他看正常的剑而不会是那把特制的剑）。平台上有个人们看不见的洞，特制剑剑柄处的凸起严丝合缝地嵌入里面，这样，剑就牢牢地立在平台上。平台上盖了一块浅色的布，

观众就无法看到这个洞。浮起的美女在衣服内穿一条结实的背带，一根重金属杆通贯她的背部，结结实实地捆在她的躯干上。金属杆的顶部有一凹槽，刚好和特制的剑相扣。当美女被放低到剑锋上时，催眠师要把重剑的尖锋插在槽里，使之严丝合缝地接榫。那根金属杆还起保护作用，不让另两把剑刺伤美女。

插入槽内的特制剑很牢固，足以按直角支撑起一个体重较轻的人。美女的双腿没有直接支撑，她必须在表演时一直绷直双腿。

3. 魔法诱惑:舞台催眠术的是是非非

他们是灯光下舞台的耀眼明星，他们本身就是很有天分的催眠师，他们的表演是一个精彩纷呈、引人入胜的舞台催眠世界。但是，舞台催眠表演也会出差错并导致问题产生。

快节奏的城市生活及环境，使人压力倍增，房贷、职业、物价、不良习惯，以及污染、罪行、暴力……时刻吞噬着人的承受力——人类本性不可能忍受更多！催眠也许是上天恩赐的镇静剂，它可以提高人的社会适应性和对应激的应变能力，改善自我认知与自我肯定。但只有少部分的人才有机会体验催眠带来的好处，对我们很多人来说，对催眠的认识完全来自于娱乐业，即舞台催眠秀。

1778 年，梅斯默在巴黎的华丽登场，可算是一场不折不扣的“舞台催眠秀”，虽然他似乎并未理解心灵的真正力量，也未能理解催眠的真正原理，但得此启发和造化的后人，终于把催眠术从巫术中剥离出来。在梅斯默时代，催眠表演师就已存在，且享有很高的声望。当代的舞台催眠师有的四处巡游或出现在集市中，有的还在电视中频频亮相。他们本身就是很有天分的催眠师，他们的表演是一个精彩纷呈、引人入胜的舞台催眠世界。他们的表演具有很强的娱乐性，在美国和其他一些地方的顶尖催眠表演师收入也颇为丰厚。

的确，在催眠史中正是过去美国和欧洲的舞台催眠秀使这项技术存

活下来。

催眠师柯林斯刚刚开始她的夜总会表演时，曾经许诺不会让志愿被催眠的观众学狗叫，她的确没有那么做。但是在她催眠女性时，让她们觉得自己的胸部有西瓜那么大，而让男性觉得自己成了太监。因为有这种滑稽场面，很多人都不把夜总会里的催眠术当回事，但还是有人相信。

尽管舞台催眠这个行业仍然基本上被男性主宰，但是女催眠师的数量却也在不断地增加，其中包括来自圣地亚哥的克里丝汀·米歇尔（Christine Michelle）。作为自成一格的女性舞台催眠师，她的表演生涯起步于拉斯维加斯。她的特点是能让参加催眠的观众认为自己是火星来客，能让男士以为自己是超级名模。与其他许多舞台催眠师一样，米歇尔起初曾接受过催眠临床治疗方面的职业训练。最著名的女性舞台催眠师先驱非莫琼·布兰登（Joan Brandon）和帕特·考林斯（Pat Collins）莫属。前者被认为是最早的女舞台催眠师，她的名望在20世纪50年代达到最高峰；后者是才华横溢、极具魅力的表演者，当催眠术治愈了自己的痛病麻痹后，她对催眠产生了兴趣，从而在20世纪60年代开始了自己的舞台催眠事业。

（1）舞台催眠师的表演秘诀

也许我们中的很多人将有机会成为舞台催眠的志愿者，在此之前，我们该了解些什么呢？对于舞台催眠师而言，催眠秀的主要秘密就是在众多的志愿催眠对象中，选出那些最佳对象。因为时间紧迫，舞台催眠师必须快速对参与观众进行催眠诱导，以免观众感到表演乏味。因此，常用的一种方法是让一群观众自愿登上舞台，让他们松弛下来之后，再暗示他们的眼睑变得越来越重，眼睛难以睁开。对这些简单的诱导反应比较好的那些人就被要求留在舞台上，而其他人则回到观众席。

通常认为只有5%的志愿者（容易进入深度催眠状态）适合参与舞台催眠表演，因为他们就是那些愿意合作，天生喜欢搞笑，愿意自娱自乐而不会破坏演出的人。面对成百个观众的表演者，舞台催眠师通常

都会把志愿上台的观众人数控制在6个以内。

舞台催眠师有两个着眼点：只有那种要求被催眠，而且愿意参与演出的人才会第一个上台。最好不要找那种半推半就被朋友迫使而“自愿要求”上台的人。第二点，一个神经质的催眠对象会想尽办法破坏表演，而舞台催眠师会充分利用这种压力。催眠对象事后可能会告诉朋友，他其实并未被催眠，可没几个会当着观众的面公开指出催眠师是个骗子。

运用舞台技术也是一个关键的因素——表演一开始就必须营造恰当的氛围：完美地融合灯光、音乐和戏剧感等因素。

表演者惟一害怕的催眠对象是那种罕见的质问者，他们聪明地听从所有的指示以换得上台机会，到了台上却吊儿郎当不听指令了。学会剔除这种人是表演者心理学专业的一门重要功课。“当你看着他们的时候，这类对象都习惯装睡，而你一转身他们就张开眼睛取笑你，”麦吉尔在其《真实舞台催眠大百科全书》（1947年）中这样警告道。老师们对麦吉尔的忠告都很熟悉，“只要你表演的时候无缘无故地有笑声传出来，你就得警觉了——有人在作假，得赶快找出那个捣蛋的家伙……”

（2）卑劣催眠法大揭秘

20世纪，托儿们曾成为一些专业舞台催眠秀的部分。一位自称是利奥尼达斯大师的表演者在1901年出的专著《舞台催眠术》一书中写道：“你可以从观众中找到很多很好的催眠对象，但仍有不能用他们做表演的时候，那时就要用受过你训练的催眠对象了。”美国催眠师奥门·麦吉尔（Ormond McGill）认为：“现代催眠表演中的确还是需要用到混在观众中的同伙，但这已经极其有限，仅在表演中起到一个热场的作用。”

麦吉尔通过提示让催眠对象坐上一把椅子，把椅子的扶手连着后台的电源通电以后就产生了“心理预知”效果——攻心策略让催眠对象以为自己的意识已经进入状态。

催眠师经常会提示气味或者味道——他们的催眠对象会被告知，他

的手指像糖一样甜：事先找些借口让志愿者触摸到那个抹了糖精的物品，再让他尝时就行了。这么一来，一个将信将疑的催眠对象很容易就会变成催眠术的信徒。他们也使用致痒粉，然后提示说“你浑身发痒”。

他们曾经一度偷偷用过氯仿对付不驯服的催眠对象，你相信吗?麦吉尔在书中写道：先把一瓶氯仿藏在屁股兜里，然后用管子接到袖口，再挤一下皮球（藏在另一个口袋里），就够那家伙头重脚轻一阵子了。不过麦吉尔警告说，别把催眠对象给淋湿了。这位催眠师还建议用点燃亚洲熏香的方法来遮盖化学药品的气味。

拉森臭名昭著的“斗牛犬方法”是指用在颈部的致命锁喉术。喉结下有两根颈动脉为脑部供血，适度按压之下，人会很快失去知觉。时至今日，若有警察或者强奸案的受害者采用这种方法仍然会引起争议。麦吉尔称之为“舞台催眠师最为珍贵的秘密之一”。他写道：你会发现他人一下子就软了。抓住这个时刻，大喊一声“睡吧”，让他咕咚一声跌到地上。然后走到一边，让观众看看地上“被催眠”的家伙……

经过这个示范之后，你会发现这个催眠对象变成最温顺的了，不管你小声吩咐什么他都会乖乖照办。这也会始终对台上的其他对象造成压力，他们最好跟你好好合作——不然的话……麦吉尔警告说：“不可对有心脏病的人下手。”

（3）舞台催眠是否有害

来观看舞台催眠的人大都认为，舞台催眠是一种无害的可以给人乐趣的消遣方式，但是，很多从事催眠治疗的专业人士却对这种消遣很不放心。舞台表演也会出差错并导致问题产生。一些催眠治疗师认为，虽然在他们舞台催眠的同行中有很多人颇有造诣，但认为这种表演使催眠变得哗众取宠、使公众对催眠产生了歪曲的理解、未能将催眠的各种益处告诉人们，因而毁坏了催眠的名声。刚接触催眠治疗的客人常常问催眠医师这样的问题：医生是不是会让他做舞台上的那些无聊的动作，比如像鸭子走，像鸡一样咯咯地叫。因此，批评者说舞台催眠对催眠的扭曲可能会让那些准备接受催眠治疗的人望而却步。

批评者们所提出的最重要的问题是舞台催眠是否对观众具有潜在的危害。首先是对身体的危害。有轶闻曾报道过，参加舞台催眠的人因在催眠状态下做个别异常的举动而擦破甚至扭断四肢，甚至还有报道说，有人因舞台催眠师暗示他是芭蕾舞演员而做了“劈叉”，结果痛不堪言。在英国一位年轻女士在舞台催眠中，因为要去洗手间而从舞台边上跳了下去，结果摔断了腿。这位女士从 1.2 米高处掉下，腿部两处骨折，石膏打了 7 个月。在经法院外调解之后，她得到了 3 万美元的赔偿。

另外，有个年轻男子因在舞台催眠中把洋葱当做苹果吃下之后，开始吃洋葱上瘾，每天吃掉 6 个洋葱。经过了好几个月他才戒掉了自己的“洋葱瘾”。

艾拉的死亡验证了早期的舞台催眠对人体的危害。1894 年，一位欧洲催眠师弗朗兹·诺伊柯姆（FranZ Neukomm）治愈了名叫艾拉·萨拉蒙（Ella Salamon）年轻女孩的神经障碍，但诺伊柯姆不仅从事催眠治疗还做催眠表演。在一次“通灵术”的催眠表演中，诺伊柯姆改变了施加给艾拉的暗示：告诉艾拉她的灵魂将离开她的身体进入另一位病人的身体中。暗示了两次，艾拉都出其不意地对催眠师新的暗示产生了抵抗，这使诺伊柯姆感到恼火。于是，他让这个女孩进入更深的催眠层次，再一次下达指令让她的灵魂离开身体。就在表演还未结束时，艾拉失去了性命。验尸结果验证艾拉死于心力衰竭，而这很可能是由催眠暗示导致。诺伊柯姆因而被指控犯了杀人罪并判刑。

批评者认为，舞台催眠除了对肢体的潜在危害，还有更让人担忧的其他危害——对心理的潜在危害。他们觉得催眠表演师过分关注娱乐效果，因而不能保证被催眠者是否能应对被催眠后的经历，或是否能从中慢慢恢复过来。当催眠对象在催眠状态下出现紧张，或其生活中曾被遗忘的痛苦经历被唤醒时，就会带来麻烦。

2001 年英国的一场意义重大的法律诉讼就是由此引发的。一个名为琳·豪沃思（Lynn Howarth）的女士把一位舞台催眠师告上了法庭。豪沃思女士来自于英格兰西北部的玻尔通镇，在舞台催眠师菲尔·代蒙（Phil Damon）（真名为菲利普·格林，即 Philip Green）的一次催眠秀

中被催眠。在表演的过程中，这位女士回溯到自己的童年，并回忆起自己曾经被虐待的经历。豪沃思女士说此后因为这种经历，她一度患有抑郁症和自杀癖，并因此两次将车开向大树企图自杀。法院判给她价值约1万美元的赔偿。早在1989年，英国政府就颁布了相关的职业原则，规定舞台催眠师决不能使用年龄倒退法。代蒙也声称自己遵守了职业原则，并没有使用年龄倒退法，但是法官却坚持是他的不当暗示使豪沃思女士回溯到自己的童年。

尽管如此，但舞台催眠师的观点却针锋相对，他们称催眠表演对人不存在任何害处。他们说，只要催眠师遵守有关观众的安全和健康方面的职业准则，就根本不需要担心会发生不良后果；舞台催眠表演让人们了解了催眠的潜在影响力，从而能使他们更容易相信催眠在治疗方面的用途。

但有一点对参与舞台催眠秀的志愿者来说非常重要，即要保证自己在催眠表演结束时，取消舞台催眠师对你所施加的催眠后暗示。

4. 催眠能否使人丧失本性:脱,还是不脱?

我会被催眠而丧失意识、丧失本性，或成为他人的傀儡吗? 在被催眠中，我会受催眠师之控而说出内心深藏的隐私，乃至银行卡的密码吗? 会，还是不会?

一个人人担忧的问题，一场催眠史上著名的论战，发生在 20 世纪的南希学派和巴黎学派之间。

希皮列特·伯明翰（Hippolyte Bernheim，1840 ~ 1919 年）和安勃罗斯·奥古斯·赖皮（Ambroise Auguste Liebeault，1823 ~ 1904 年）是南希学派的创始人，他们相信催眠更加倾向于心理反应，而非生理，暗示的力量至关重要。两人还坚信在医生与患者之间建立亲和关系的重要性，这与很多现代催眠学家的观点不谋而合。让-马丁·夏柯特（Jean Martin Charcot，1825 ~ 1904 年）则是巴黎学派的代表人物，不过，夏柯特的催眠观点与南希学派以及大多数现代观点南辕北辙。夏柯特认为催眠是歇斯底里症（癔症）的一种形式，在有些情况下催眠疗法甚至会带来危险。

南希学派和巴黎学派僵持不下的一个问题是：人们在恍惚状态中能否被游说做违背自己意愿的事情。伯明翰认为被实施催眠的对象会顺其自然的成为一个机器人，完全依从催眠师的指挥。在一次实验中，伯明翰将一个男性患者催眠，告诉他房间里存在另外一个人，那个人曾

经羞辱过他。之后伯明翰建议催眠者用匕首杀掉这个人，并交给他一把纸做的刀子。患者果然试图刺杀这个假想的敌人，后来当他在恍惚中被问及自己的所作所为以及杀人动机时，他回答说是伯明翰指使他杀掉另一个人的。

巴黎学派则坚持认为人们在催眠状态中不会丧失本性，只是会沉迷于演戏之中。夏柯特的一个追随者做了一个类似的实验。实验中，一个女子在恍惚状态下兴高采烈地“杀害”了众多假想的敌人，但是，当一些医学学生建议她脱掉衣服洗个澡时，她拒绝了。

案例中有的西方妇女处于催眠状态时，让她用剪子扎父母（纸做的），她扎了，让她当众脱衣服，她拒绝。这是什么原因?

心理教练技术系统创始人、中国心智领导力训练专家、教育部科技部“十一五”重点课题“青少年生活技能教育研究与实践”总课题组副组长——包剑英先生解释说：“这个妇女的案例刚好说明她的潜意识在，那怕你用第一代催眠技术，只是我们过去忽略了。我现在催眠一个女人让她脱，可能她也会脱，但到内衣时可能就停止。但也有女人还会脱。不同女性表现不同，这是她内心自我催眠的结果。内心深处对这个事件有提防，你催眠不了她。如果只是脱衣服，催眠师依然有办法让她的意识处于一种很模糊的状态。比如催眠师不用告诉她脱衣服，而是告诉她：啊，你现在是在一个海滩边，很舒服，很慵懒……越来越热……越来越热，啊……太阳很大。越来越热……越来越热，让她产生很热的感觉。热了怎么办?热了就脱衣服嘛。催眠师透过催眠方式可以绕过一个人的潜意识，没有下达脱衣服的指令，被催眠者也没有感觉接受到这种指令却自然而然的做了。高明的催眠师都很明白这个道理。”

关于隐私问题，“显意识是可以让它迷糊的，不光催眠师能让人迷糊，日常生活中完全没有催眠师的诱导，我们自己也会迷糊。比如在电梯里，有时别人下去，你也跟着就下去了，可并不是你要到的那个楼层。高速路上开车，两辆相邻道上的车，车速差不多，彼此不认识，但一段时间后，你发现你开快点，他也会开快点。双方都是不自觉地，这就是典型的催眠的效果。这就是催眠可以绕过显意识产生的。”他接

着说。

报纸曾有报道，说有一个林姓男子，原是大学工科出身，后来下海经商。32岁时他赴美国留学，获得了美国西海岸大学心理学的博士学位。回国后，他被聘到广东一所大学当心理学教授，他的老婆是广州某外企的会计。他发现老婆一段时间精神恍惚，于是他开始使用催眠术。结果，他老婆说她和3个闺中密友出去玩时，被闺中密友引诱和两个男人发生了性关系。事后，她受到良心的强烈谴责，而且担心染上性病，所以整天抑郁不安。获悉真相后，博士很气愤，他不是恨自己的老婆，是恨那3个罪恶的女人。于是他把她们逐个约出来做了催眠交流，然后录音。等醒了就将录音放给她们听，要了钱，还强迫发生了性关系。得逞后，他又将自己的一个女研究生带到宾馆，想通过催眠用录音机录下她的隐秘来要挟。结果女孩没什么隐秘，可他还要强行与女孩性交，最后被女孩告了。

这个案例中，我们看到催眠会将别人的隐私引发出来。为什么这样，我们还是要说本质上依然是自己愿意，催眠只是营造了一种方式。刚才说让她脱衣服不脱，换个方式就脱了，我们说我们的意识有这个不足点。

大部分人要想学催眠，你可以问，你能在我完全清醒的状态下进行催眠吗？我们睁着眼睛做催眠，当然闭着眼睛也还是清醒的状态。如果催眠师说，那当然了，催眠本身就是这样啦。这样的催眠师无论是否叫第三代、是否知道第三代、或学过第三代催眠，他使用的技术都是第三代的。催眠是自然的事情，越接近道的，就越接近自然。”

什么是催眠术？什么是催眠冶疗？

这是一个看似简单却不容易回答的问题。但被问及什么是“催眠术”和“催眠冶疗”时，我们首先要弄清楚什么是“催眠”。北京海普诺斯（催眠）疗法研究中心马春树博士介绍说，大多数人对催眠的定义是——一种放松的状态，是潜意识开始发挥作用的状态。在这种状态之下，人们更容易接受暗示。更新的定义是说催眠是更高程度、高质量的沟通方式。催眠从单一的接受催眠师诱导而产生的感觉状态，或者是诱导进入的过程，发展为是一种更高效、更有力的沟通方式。

美国催眠促进学院（Hypnosis Motivation Institute，HMI）以及美国催眠学会（AHA）对于催眠的定义是：催眠是通过信息的过载，使人的头脑批判区（critical mind）功能紊乱，从而促发“战斗或逃跑（fight or flight）”的机制，产生一个高暗示的状态，使治疗师能够接触潜意识，并使其发生变化。在这种状态下进行心理治疗，我们称其为催眠治疗。

从实际操作的角度来看，催眠治疗是将催眠用于心理治疗。心理治疗中的认知流派、行为流派、心理动力学、后现代治疗等等，无论什么治疗技术，在催眠状态下结合使用，就叫做催眠治疗。二者有机的结合而产生的治疗形式，称之为催眠治疗。

由此可见，所谓“术”就是技术、技巧，也就是催眠的技术，催眠术是指催眠师将来访者带入、引入催眠状态的方法；催眠治疗是把催眠用在心理治疗时的治疗方法。它们的不同在于，其一是一种催眠状态，而另一个是如何在这种状态之下使用心理治疗。用个比喻来说明，就好像配电盘，催眠术就是用钥匙打开配电盘的门；而催眠治疗是将配电盘里的各种开关，接线进行调整，从而达到调试灯光明暗亮度等等的目的。所以，催眠术和催眠治疗是两种不同的阶段：（1）开门；（2）作调整工作。

催眠治疗作为一种医疗手段的催眠术，是在以医生或催眠师的诱导下——使被催眠者在催眠者的暗示影响下，顺从催眠者的指令，可做出各种不寻常的行为表现。在催眠过程中，被催眠者的心理活动的抑制常常得到解除。

催眠的原理是什么？

许多人曾进行专门研究，试图从心理学、生物学、生理学、神经生理学等角度来探讨催眠原理，但至今尚无确切的科学依据说明人类催眠现象发生的种种规律。近几十年来。人们对于催眠的研究倾向于用综合模式（即心理、神经生理等模式）理论来解释，不过仍没有达成一致意见。

此前，对催眠原理的解释，大致经历了如下几个过程：

（1）催眠的生理学解释。詹姆斯·布莱德的“视神经疲劳说”与威廉·麦独孤（William McDougall 1871～1938年）的“脑部缺血说”站

在生理学的角度对催眠的本质与机制进行了探讨。

（2）暗示理论。暗示理论是由安勃罗斯·奥古斯·赖波（Ambroise Auguste Liebeault，1823～1904 年）和希波列特·伯明翰（Hippolyte Bernheim，1840～1919 年）提出的，他们认为催眠现象是被测试者接受施术者的暗示而起的一种念动现象。在实际操作中，他们通常采用言语暗示诱导的方法，让被测试者进入催眠状态。这种方法的成功与否取决于施术者的威信，也取决于暗示（包括言语、情景）的合理性及与被测试者主观体验的一致性程度。“暗示论”是较早站在心理学层面解释催眠术的，直到今天仍有许多人坚持这种观点。

（3）巴甫洛夫的条件反射理论。巴甫洛夫认为，在催眠过程中，施术者先通过暗示诱导引起大脑皮层广范围的抑制，而后使受术者在有意编制的暗示语影响下，诱发出大脑皮质建立特定的兴奋点，从而使受术者进入催眠状态。

（4）意志-非意志行为模型。近年来，伍德（Woody）在进行催眠研究时综合了现今较有影响的社会认知理论（Social Cognitive Theory）、分裂经验理论（Dissociated Experience Theory）和分裂控制理论（Dissociated Control Theory），并引进认知神经心理学的双重系统控制模型，认为在催眠活动中，因为不同个体行为监察系统特点的差异表现出催眠感受性的高低，催眠感受性高的人，由于在催眠师与意志角色有关的暗示语言的作用下，出现行为监察的控制错觉或归因，使行为的低级控制从高级执行控制中分离出来，从而产生非意志性的催眠行为。

不难看出，上述各种理论是站在各自不同的角度陈述的，它们之间缺乏一定的逻辑，但又彼此存在一定的联系。意志-非意志行为模型整合了各学科的相关知识，强调了暗示理论在催眠中的重要性，心理的暗示可以导致神经活动和生物学改变及产生生理等方面的变化，这一点已逐渐得到证实。因此，在催眠活动中，它始终是贯穿全程的。

另外，为了能更彻底地理解催眠的基本原理，将意识与潜意识正确区分开来是很重要的。

催眠后你会改变什么？

催眠状态中你可经暗示产生或自发出现如下变化：（1）感觉现象：

痛觉缺失、体感改变（异化感）、阳性及阴性幻觉（如嘴唇干燥、麻木感）。（2）认知现象：记忆增强、遗忘、时间歪曲、初级（原始）思维、想象增强。（3）运动现象：运动不能（木僵）、肢体上抬、不自主运动（躯干摇晃）、催眠后暗示反应（闻拍掌声即清嗓子咳嗽）。（4）生理现象：血管收缩（冷感）和扩张（暖感），肌张力改变（松弛、木僵），免疫、内分泌改变（儿茶酚胺水平下降、白细胞数改变），脑电图、诱发电位改变。

5. 量子力学下的第三代催眠

21 世纪来临时，催眠术已经走过了漫长的发展道路。 最初起源于梅斯默的动物磁流学说，前景并不被看好，而如今催眠学已正式成为一个合法的科学研究领域，还是一个宝贵的治疗工具。 每天，美国、欧洲和世界其他各地都有成千上万的人使用催眠来戒掉坏习惯、缓解疼痛或进行其他治疗。 运动员、政治家、媒体明星和商界精英们都纷纷借助于催眠来赢得更大成功。 然而，仍然有大量普通人对之半信半疑。 过去与催眠相关联的古老恐惧——与超自然崇拜有关，或者只是骗局，又或者只是为了娱乐——依旧阴魂不散。 造成这种情况的部分原因是社会上各种媒体对催眠的报道和描绘；还有部分原因应归咎于一些催眠术的不当使用者，他们将催眠术用于不可告人的目的，比如学习怎样催眠异性。 这些可疑用途使人们对于催眠的偏见更加根深蒂固。

一些人不愿将催眠看做一个严肃课题的另一原因是，科学家们还不能充分解释其作用机制。 就连学术界还在对催眠的性质甚至其真实性争论不休，那么大众感到迷惑也就大可以原谅了。

那么，在 2010 年之初，关于催眠术的在中国的发展有何新突破呢?

包剑英先生向大家介绍了最新的“第三代催眠”理论。

他说：“到今天为止，催眠术大致经历了三代发展模式。 第一代催眠被称为传统催眠。 据我们了解，国内的催眠主要还是第一代催眠。”

当提及第一代催眠的特征时，他说："因为当初催眠术是从国外引进的，有学者也把他称为权威派。权威派背后的前提是，我是一个权威，你是一个病人，我向你下达一个催眠指令。20 世纪六七十年代，美国杰出的催眠师艾瑞克森发展出第二代催眠方式。艾瑞克森的风格特点是跟导式——就是跟随引导。他是以被催眠者自身的经历、特征、情趣、爱好作为催眠的资料和资源，跟随它再进进一步引导。之后，由他的弟子在国际上发展出来的催眠被称为第三代催眠，命名为'生生不息的催眠'。"

"十多天前，我刚和德国、美国的催眠师有过交流，在欧美目前主要以第二代催眠为主。第三代催眠是这几年才由艾瑞克森的弟子们发展起来，代表人物是斯蒂芬·吉里根。国际上大致如此。艾瑞克森的著作 2006 年第一次在大陆出版，其学术传到大陆。海归在国外学习的艾瑞克森的理论，目前仍由少数中国人掌握。今天说到催眠，人们印象中还是眼睛闭上、深呼吸，还要做测试等等。

2007 年，我国劳动部推出了催眠治疗师专项能力资格证书，我的一些学生会作为那里老师，课程在 2008 年正式运行。我们国内的心理咨询和治疗主要集中在三个领域：第一是在精神卫生系统、医院系统，这个是受过医学和心理治疗、临床训练的从业队伍，是力量最强大的一块；第二是教育系统，更多的是做思想政治和道德教育（虽然也做心理方面工作）；第三是江湖派，这些年很多心理学爱好者在一些国外开设的短训班学习，包括考了心理咨询师证和催眠师证的，都属于短训班。这不是一个长期职业化训练的结果。所以这种状态下，医院的催眠治疗方式主要是第一代，少数海归是第二代，江湖派没有背景，会学习前沿技术，反而第二代催眠较多。第三代催眠技术，大部分催眠师还没听说过，尚不清楚概念。国内接触过这个学派，并接受过初级基本训练的也不过 80 ~100 人。"

那么，第三代催眠和前两代究竟有何不同？包剑英先生继续介绍说——

我们对催眠正本清源一下。第一，hypnosis 英文词的词根意是睡眠，我国翻译为催眠，是误解。第一、二代都用它。第三代改用 trance，是一个转换的概念。我问过吉里根，为什么用 trance 而不是

hypnosis，他说 hypnosis 是给别人下命令，而 trance 是一个流动的感觉。这是用词不同。

第二，他们背后对人的假设不同。一般传统上我们认为催眠是我们绕过显意识，直接和潜意识沟通的一套沟通技术。为什么要绕过显意识直接和潜意识沟通呢？第一代催眠理论认为显意识（头脑）是聪明的、理性的、智慧的，而潜意识是无知者，它虽然无知但有巨大的能量。传统上认为潜意识是个不辨真假，却有巨大能量的层面。那么催眠师要让你的显意识睡觉，绕过它（清醒指令不管用，所以要绕过它）。第二代理论假设，艾瑞克森认为：显意识是愚蠢的，潜意识是聪明的，因此我不需要给他下达特殊指令，我只需要激发潜能。所以在第一代中，诱导催眠是非常重要的技术，而艾瑞克森认为催眠诱导本身是荒谬的，我不是用诱导，我是来引发，是调动潜意识中的资源。他认为潜意识是特别聪明的。你的潜意识可以引导你去要到的地方。而显意识是愚蠢的。明明你有能力解决问题，显意识却认为这不行那不行。第三代认为显意识和潜意识都是聪明的。

假设不同会带来什么效果呢？比如，你很清楚我在讲什么，你的显意识清楚，同时我也可以和你的潜意识交流。那它有何意义？

人们对催眠有两类极端观点：其一认为是邪术。怕催眠师给我催眠了我还不知道，被卖了还给人数钞票，为什么这样呢？就是怕催眠师绕过我的显意识直接给潜意识下指令。让我做了我还不知道，这是很恐怖的事情。如果是这样的理解，我们对催眠和催眠师就会有很大恐惧。

传统催眠中，你是男催眠师，我是年轻女孩，要找你催眠得有家人陪伴，免得被你催眠了你对我不轨。弗洛伊德就发生过很多这样的丑闻。

另一方面，人们还有一个极端就是认为催眠很玄乎，我可以在他不知不觉中下达指令，让他的人生改变，让他做到在清醒状态下完全做不到的事情。这是个多么神奇的能力呀，要是掌握了这个东西我不就无所不能了？

一方面引发恐惧，另一方面引发人们强烈好奇。强烈好奇里面不

排除有人想用技术去操纵他人的目的。无论哪种印象，对催眠发展都是不利的。讲到艾瑞克森时，人们往往提到有很多神奇的案例，他是个很正派的人，若心术不正者掌握了这种技术呢？

第三代催眠是讲我做的你都非常清楚，你若觉得中间不妥，就可以随时要求停止——整个催眠过程你都很清晰。我们设想一下，当人们明白催眠可以这样完成，同时催眠师掌握这种技术的时候，传统上对于催眠的恐惧和害怕就会彻底消除，催眠就会成为我们的一个工具。这是第三代催眠想致力于发展的方向。

这三代催眠运用的科学技术不同。第三代催眠不是凭空而来，它是建立在新的科学技术的基础上的。传统上，我们的科学是建立在伽利略、牛顿、达尔文为代表的经典力学基础上，第三代催眠建立在量子力学对世界的发现上。它将人的智慧分三大领域。

一是头脑的认知智慧，即传统的显意识，认知智慧是有用的。

二是身体智慧，量子生物学是可以揭示细胞最小的意识单位。西方细胞科学认为腹部是第二大脑。它有很多像脑神经元一样的细胞，以前西方人认为大脑只是头，换句话就是我们的腹部也可以思考，我们的心脏也可以思考。每一个细胞、每一个器官、每一块肌肉都是可以思考的单位。传统上认为潜意识只是居于我们右脑的范畴，在第三代催眠看来，今天我们的潜意识主要在我们整个全身，它是以我们的腹部、心脏为核心的。

三是场域智慧。这是爱因斯坦量子力学中最重要的范畴。我们在一起，我们就构成一个场，我们之间和这个空间之间构成了一个场，这个场是有智慧的，即我们可以和这个场域来沟通。包括我们过去的资源都是有智慧的，我们都可以来沟通。以前我们认为只是头脑有智慧，只能在头脑里面来做做调动。我们只能调动个人潜意识里的资源。第三代催眠认为场域是无比重要的，如何将场域打开，调动场域中的力量，如何调动里面的资源，如何在生生不息的资源里调动头脑、身体、场域，以此来解决我们人生中的问题。

第三代催眠认为经典力学和量子力学世界一个是隐形的，一个是显现的。在经典力学世界中，每一事情都有其独特的功能，有它的限制

性。而在量子力学的世界中，充满无限可能。催眠是深入到量子世界里，调动一切皆有可能的资源，来解决经典力学世界里无法解决的问题。

第二代还拘泥于个人，现在增加了场域概念，大大拓宽了我们的世界。

由于有了这两个差别，催眠对象和架构就有了显著差别。第一代催眠主要是为了分清哪些人是容易催眠的，哪些人是不容易催眠的，哪些人是中间状态的，所以催眠前是要做催眠测试的。艾瑞克森认为不存在不能被催眠的人，只有不会催眠的催眠师。他的跟导式催眠认为根本不存在所谓的敏感和不敏感。身兼数学家、心理治疗师和电脑专家的理查·班德勒（Richard Bandler）、语言学家约翰·格林德（John Grinder）——NLP（神经语言学）的创始人曾在课堂上嘲笑传统两代催眠术，他们说，若认为处在身心高度和谐、能量状态很高的时候就是一个人的催眠状态，那所有的做爱都是催眠的。在美国，职业证书很重要，证书条款规定没有取得证书是不能做催眠的。他们讽刺，以此逻辑，没有领到催眠证书者就不能做爱了。

有人跑去挑衅他们，说自己不会被催眠，你说能催眠所有人，有本事你来催眠我。权威派对此无能为力，因为权威派的前提是：我是权威，你是被催眠者，你不认同我，那是不能被催眠的。理查·班德勒用第二代催眠师的办法就轻易解决了。第三代催眠在这方面完全继承了第二代，在传统催眠那里认为最不敏感人，在第三代那里却很容易催眠。

在催眠架构上，传统催眠注重催眠师的功力，第三代重视的是催眠师和催眠者之间完全平等的关系，而且要求两人从催眠开始就建立深深的连接，即深深的场域。作为催眠的前奏，第三代与第一代差别最大处是双方都处于催眠状态中，彼此深化着对方的催眠状态——就像两人跳交谊舞，双方都进行彼此探索、学习和催眠的过程。

目前，只要大家留意出版市场，便会发现出版物介绍了很多催眠方法，它们可靠吗？进行自我催眠者会形成场域吗？

包剑英先生说，催眠本质上是自我催眠。你来找我做催眠，内心

已经相信，准备了一个敞开的状态。 如果一个人自己不愿意打开，谁拿他都没办法。 第三代催眠比第一代催眠更容易让人打开，即如果你来找我催眠，心里担心催眠师会不会干坏事，警惕性越高，对催眠师会越疑虑，疑虑越多头脑分歧就越多，就不容易进入催眠状态。 如果催眠测试说你不易被催眠，然后你在催眠实施中相信自己不会被催眠，结果确实不容易，自我验证、自我预言得以实现。 第三代催眠师告诉被催眠者整个过程你一直都是清醒的，在沟通过程中有任何疑虑、任何不悦都可以提出来，双方可以随时交流和调整。 催眠之前想接受催眠的人已经准备接受。

市面上的自我催眠书籍，我在专业上有一定选择，一般讲到让人冥想、放松的书是很好的、很有用的，只是对大多数人来讲，他内心里不认为自己可以为自己做催眠。 因为大多数人认为催眠是很玄妙的，是特殊、高超的技术。 一般人最多可以了解一下、拿来玩一下。 这些人恰恰是被社会关于催眠的误区做了催眠，内心里认为催眠是神秘的，我只能做到对它有所了解——于是他也实现了他的愿望，只对催眠做了一点了解。 了解之后，他发现是有帮助的，可不能彻底解决我的问题，所以我还要找更专业的来。 这种内心轨迹就决定了他已经处在那样的一个催眠状态。

我们说催眠是相信，在社会中，我们每个人来到这个世界，深深地被我们的父母催眠，父母是我们最伟大的催眠师，我们深深地被这个社会催眠，被老师催眠——他们是权威（他们讲的话我们一般人更容易相信）。 所以，你把某人当做权威，那么他就是你的催眠师。 催眠的本质就在这里。 如果你是老师，骂我是笨蛋，我就被你催眠，接受说，哦，我是笨蛋，我是笨蛋——实际上，你就被老师的笨蛋说法深深催眠。

所以我建议要将催眠的神秘性去掉，将催眠的本质揭示出来。 如果你能深深地去相信，相信积极正面的信息，那你是在做催眠。 如果你深深相信负面贬损，那你也处在一个深深的催眠状态。 所以一个人深信的状态，无论深信的是正面或是负面的，都是催眠的状态。

关于治疗问题，第三代催眠治疗技术本身和第一代有本质的不同。

主要是在针对人的潜能的假设上面。 第一代催眠是需要催眠师给你一些指令，才能让他把你治好，类似医生必须要给你些药你的病才会好。第三代催眠基于量子世界对人性的洞察，认为人天生就有自我疗愈的能力。 自我疗愈是人的本能，自然医学，包括中医在这里都有很多这类观点。

第三代催眠有一个前提假设：我们每一个人都有一个生生不息的生命体，这个生命体有不同的表达，佛家称为“真如”，道家称为“道”，儒家称它为“仁”，基督教称它为“上帝”，量子物理学家称它为“能量中心”。 我们每个人都有这样一个中心（姑且如此表达），这个中心是生生不息的。 生病是我们生命的河流能量偏离中心，我们就出现了身体、心理的各种疾病和问题。 基于这个假设，我们现在让生命的河流再与中心连接，问题就自然解决了。

第三代催眠致力于让我们将生命河流与中心连接，它有两个关键点：一是找到你的生命中心；二让生命河流、各种资源流经中心与中心连接。 当你的生命河流与中心连接的时候，我们内在的东西就产生生生不息的能量，自然而然达到了治疗的效果。 无需催眠师给出什么催眠指令，我们只需不断引导他与中心连接。

例如，台湾某催眠师 2005 ~ 2006 年在广州开催眠营课程，引导众人进入催眠状态后，有一个人内心隐秘的东西被引导了出来，结果那人跳楼自杀了。 所以在传统的催眠中，会有一定禁忌。

为什么第三代催眠不会出现跳楼状况呢?

因为在这个过程中，你的显意识是清醒的，然后潜意识打开，这时被催眠者是觉知的状态，这个过程始终是通畅的、打开的、清醒的状态。 我们说分代只是技术上的发展，心理学本质上的东西没变。 越是彻底的东西，越是恢复自然，道法自然，越不彻底的东西，可能这里做到了，那里又失去了。

所以说，催眠本身不能治疗，催眠只是一种沟通工具，本身并不是一种治疗方法。 经由催眠这种特殊沟通模式，将治疗方法融进来才能达到治疗的效果。 由此看来，催眠治疗不是说催眠本身在治疗，而是说在催眠状态中把治疗方法放进来会起到更好的效果。 大部分欧美主

流催眠师认为催眠是一个沟通的方法，谈不上禁忌的问题。治疗方法像药片，催眠方法是水，吃药有水更顺畅，因此是药有无禁忌症，而不是水。

当我们剥去催眠神秘外衣，便知道它是一种沟通，是一种更精致的沟通。沟通的品质决定生命的品质。我们发现生活中沟通无处不在，工作、生活等。我们讲沟通有两个层面。大部分人谈到沟通就是讲我和他人的交流。在心理学家看来，沟通更多是和自己进行的，这种沟通是脑和心、脑和身体的沟通，即内在的沟通。自我催眠就是自己和自己沟通。谈判、销售、领导、教育是我和他人的沟通，如果在这种沟通中运用了催眠这种技术，沟通的效果就会更好。

提及沟通，还有一个词叫交通，交通有工具，沟通也有工具。交通工具大家从步行、坐马车、牛车，到今天那么多高级交通工具。而我们大部分人的沟通工具几千年来没有什么差别，催眠就是沟通工具中的航天器。拥有催眠技术的人与人沟通时，他的效率就更高。每一个人都自觉不自觉地运用这些技术，现在我们通过学习会更精准地把握它。

自我催眠对减压来说会非常简单、容易，并且是必要的。大部分人提及催眠会往治疗方面想。如果我们换一个角度看，不仅是治疗，而是让我们高效率达成目标，这个意义更大。比如原来一份工作我要花5个小时完成，我会有压力，比如时间、精力等等，那现在2小时就完成了，工作完成了，压力都没产生。产生的只是成就感，那就不必用催眠来缓解压力。与其把催眠的焦点放在治疗疾病、缓解压力上，不如放在达成目标上。

催眠在本质上是一种沟通、相信，更接近道，若还称为催眠，那它是在量子世界、场域世界来进行的。吉利根都根据东方思维来感悟了，加上催眠本身是一个发现，是我们早已有之的东西，所以东方人更容易在道的层面上获得启发。我们发现技术越发展，对使用者来讲就越容易、越简单。每一个技术突破背后都有更复杂的理论来支撑，学习者和使用者也就越来越容易和简单。所以催眠这个技术，中国人更容易掌握，中国人也有这个能力和使命向全世界推广这样一种很有用的、很有效的沟通工具。在交通工具日新月异的发展的基础上，我们

的沟通工具也应该有所突破。要从孩子到成人都来学习催眠，并能自觉运用到生活的方方面面。形成这样一个局面是很有价值和意义的。

不能解释并不意味着不可解释

许多人都有点儿过分自信，他们以为自己解释不了的东西肯定不可解释，那是属于超正常的神秘之物。尤其是众多关于人类如何控制自我心智的秘密，如传心术、前世轮回、虹化、空中行走、意念移物，甚至如今已被广泛用于医疗和刑侦领域的催眠术，仍带有超正常的神秘色彩。神秘主义者和怀疑主义的交锋，都只能得出各自暂时性的结论，而不是决定性的论断。

曾经，通灵治疗、火上行走、降神附体、御触、僧侣穿刺等现象，都被神秘化——掌握这些控制人类心智秘密的人，也控制了民众的信仰和生活。的确，宇宙中存在着很多目前尚不能解释的神秘现象，这样说倒没什么错："虽然目前我们解释不了这些现象，但总有一天人们会对此做出解释。问题是，我们大多数人都觉得对某种事物有把握才心安，即使对事物的解释还很牵强，也总比去面对那些不能解决或解释的神秘现象强得多。"

目前，很多人仍对催眠术存在着不同程度的误解，并对催眠的疗效持怀疑态度，有些人甚至会怀疑自己在被催眠后会做出违背个人意愿的事，如透露隐私、秘密、被他人驱使去犯罪，等等。但事实呢？随着现代科技及对大脑科学研究的发展，我们有证据说，所有的催眠其实都是自我催眠，催眠的过程其实是一个可以自我掌控和调节的过程，是一个被催眠者与催眠师互动的过程。而催眠是否能够成功，关键取决于被催眠者的主动性和意志力。

从民众对催眠术（还有巫术）既惊讶又害怕的认知而言，那些掌握秘密的人信奉的是：你知道的事情或者假装知道的事情越多，你就越强大有力；至于事情是否属实却无关紧要；记住，真正重要的是拥有一个秘密。而对怀疑主义者而言，理解掌握怀疑主义精神的关键，是要不懈地采用科学的方法，力求穿越横亘在"一无所知"的怀疑主义和"无所不知"的轻信态度之间那条险恶丛生的鸿沟。

附录 1

被采访者：马春树 北京海普诺斯（催眠）疗法研究中心负责人

采访者：《科学探险》杂志社

采访日期：2010 年 1 月

美国对催眠治疗师资格认证有哪些特殊规定？ 人人都可以被催眠吗？ 高明的催眠师能否完全控制被试者的意志，而让其做出攻击与反社会的行为吗？ 一个专业的催眠治疗师眼中的催眠景象会是如何？ 为此，《科学探险》杂志社记者将为读者揭开众多谜团。

1. 请您谈谈如今美国催眠治疗的流派，以及美国对催眠治疗师资格认证有哪些特殊规定？

马春树：催眠治疗的流派普遍可以分为三种：（1）经典催眠；（2）现代催眠；（3）艾瑞克松式的催眠。 经典催眠指弗洛伊德时期的催眠，是指用直接的语言暗示诱导来访者进入催眠状态。 现代催眠治疗是以美国催眠促进学院（HMI）为主要代表的流派，治疗是通过考虑来访者各种不同的暗示感受性，考虑他们接收信息方式的不同，对来访者“量体裁衣”给予不同的感受性暗示，巧妙地避开阻抗，开展催眠治疗的一种方式。 艾瑞克松式催眠是通过完全间接的方式给出暗示，包括讲故事、比喻等。 这对于阻抗强烈的来访者非常有效。

在美国，催眠治疗师的资格认定没有统一标准。这种资格认定，经过培训都可以获得证书。在美国有几个比较主流的证书，包括 NGH 催眠师证书、ASCH 美国临床催眠协会证书、AHA 美国催眠学会三大证书。NGH 是一个民间组织，自己组织培训以及认证。ASCH 是一个学术组织，主要由心理学家和医生组成，要求接受经过认定的培训机构 30 小时以上的培训可以获得证书。经过认证的心理学家与治疗师可以申请培训认定和许可。我曾在艾瑞克松基金学会接受培训，就可以申请培训认证。美国心理学家迈克尔·雅普科（Michel Yapko）的催眠学员也申请到这样的资格。此外就是 AHA 的证书，AHA 下属于 HMI 美国催眠促进学院，它是联邦政府认可的学院，成立了 AHA 这样的相应组织。这里的认证不仅面对心理学家，也面向大众人群。

认证的作用是什么呢？HMI 毕业后，你可以获得 AHA 的认证，此时你可以加入国家催眠师治疗工会组织。加入这个组织后才可以申请医疗相关保险。认证的效应并不在于是否能够执业，执业资格认证的真正意义在于可以申请专业保险，而保险可以保障治疗时存在的风险。ASCH 的认证不需要申请保险，他们自身具有医疗保险的保障。而类似于催眠周末培训班是不可以单独申请保险的。HMI 这样的教学机构会以组织的名义申请保险，只有参与到团体，加入工会后，才有可能真正执业进行催眠治疗。而社会上的很多催眠培训到处都是，周末班都可以拿证，但无法申请专业保险，也就无法正式开业。如果他们执业，则会有相当大的风险。正因如此，在美国的普遍现象是真正从事治疗的寥寥无几，而从事催眠培训的比较多。

2. 催眠师进行催眠诱导之前，必须展开数次催眠前晤谈（Pre-talk）以“取信”于来访者，与来访者建立和谐的催眠关系，大有“信则灵”之感。这真的是由于信仰吗？

马春树：催眠前的会谈如果说成是取信于来访者，不如理解成打消来访者的疑虑以及对催眠可能存在的一些误解。来访者对催眠可能持有的观念是——失去控制，来到这里后受制于人，失去记忆，被窥探隐私。这些都是对催眠的误解，pre-talk 的主要意义在于消除误解。带着这些误解，来访者会有害怕的感觉，在这种感觉的驱使下很难完成高质

量的治疗，所以催眠前的会谈很重要。

催眠状态确实存在，但不是由催眠师制造出来的。催眠状态是每个人每天都正常经历的。一个人在一天之内会有好几次明显的催眠状态。比如学生在课堂上听讲，脑中却想象着下午去公园里和女朋友散步。至于讲台上的老师说什么，他听得见却不知道是什么。再比如结束了一天的工作回到家中准备休息，在睡着之前的那一状态，你可以听见周围电视的声音，也许有人走来走去，你很清晰地知道自己还没有入睡，但对这些都不做任何反应。这种似睡非睡的状态可以称为催眠状态。驾驶也是明显的催眠状态的例子，当我们开车在路上时，头脑中想着今天的工作安排，不知不觉就到了单位。这是在潜意识的主导下，其实是潜意识在“开车”。所以催眠状态并不是超乎正常状态的一种，而是我们每天都会经历的状态。潜意识在比较开放的状态下，打开了与无意识的门，此时潜意识对于积极的暗示更容易接受。

催眠治疗师的工作是通过人工诱导，引发这种状态，然后给出合理的、积极的暗示，使得他的行为做出积极的转变。这就是催眠治疗，是一种自然状态，而不是任何超自然的事情。“催眠”两个字本身会给它带来造成误解的意义，但是因为沿用的时间太久而这么用下来了，也没有想到更合适的词语可以替代了。

3. 您认为人人都可以被催眠吗？为什么？

马春树：如果我们用一种给出暗示的方法，那么接受这种方法的人会有差异，这就产生了所谓的暗示感受性。这种差别的表现正是要求催眠师根据不同人接受信息的方式，量体裁衣地给出适当的催眠暗示来诱导，于是每个人的诱导方式都需要调整，有所差异。因此，不仅每个人都可以被催眠，而且当我们发现来访者对催眠产生阻抗时，我们就会知道，这可能就是产生问题的原因。通过处理和管理这种阻抗（“冲突”的学名叫做阻抗——这种阻抗的出现反映出生活中的问题），进而利用阻抗开展工作时，其实就是在对来访者进行治疗了。

4. 催眠有哪些副作用？您在催眠治疗过程中是如何规避这些风险的？

马春树：如果说做手术有什么副作用，就会讨论到谁，做什么手

术，会有怎样的副作用。如果说我们让一个只会把肚子拉开的人做手术，会有什么副作用呢？这就是说，我们让一个只会打开配电盘箱子的人修理配电盘内的各项仪表，是不是会有副作用呢？所以如果使用者没有经过正规的培训，只懂得把肚子拉开，把配电盘的门打开，这自然会带来很多副作用。一个电工师傅要经过专业的训练才能修理电气设备，一个医生要经过五年的基本训练，才允许进行初步的医疗工作。

同理，比如有一个只学了一点催眠的心理咨询师，他给一个孩子做治疗。这个孩子主诉自卑，与女孩子接触时羞涩害怕。于是这位治疗师在催眠中给他暗示，每当你见到女孩子时都会很自信。治疗师觉得这还不够，继续暗示他以后见到女孩子时就想去抱一抱她，这样会觉得很温暖。这听起来是个很美好的暗示，可是这个孩子在治疗结束后，产生了一种状况，在大街上看见女孩子就想抱，这就是副作用。还有的治疗师，比如在治疗过程中来访者说看到了一片草场，很大很美。治疗师认为草场不应该只有草，于是引导来访者，你可以看到许多牛羊与放牧人。等到催眠结束后，来访者感到头疼，说脑子里有很多牛羊的意象不断浮现，很不舒服。

催眠的副作用就在于没有接受过正规训练而随意发挥时，在所难免的误用。规避这样的风险就要求我们经过正规训练。但有些状况我们需要注意，催眠治疗并不适合于任何人。需要来访者对于自己的意识有掌控能力，意识清楚，有逻辑判断能力。如果来访者精神错乱，意识已明显被压抑，这种情况如果使用催眠治疗会有巨大风险。因为催眠状态是对意识的抑制，不让意识发挥其批判作用。精神状态混乱的人本身其意识已处于削弱状态，这种不稳定的状态会使治疗处于较大的风险之下。我们需要按照规范进行治疗，用制度规避风险。

5. 目前国内一些催眠从业人员对催眠戒烟戒酒治疗，存在哪些错误的治疗方法？您又是如何操作的？

马春树：现在很多催眠师学到的是催眠而不是治疗，很多治疗的方式是“想当然”、我认为“OK”的创造性思考，动用了他自己的无意识创造方法，这种想法非常“可爱”，但却充满风险，因为这些方法都没有经过验证。更大的风险在于一些培训之中，培训师鼓励学员自己创

造自己的疗法，教授治疗师“跟着感觉走”，这些都存在很大风险。

对于戒烟来说，很多人认为非常简单，让吸烟的人感觉不好就行了。听起来很合理，是想当然的事，但实在不然。这种方法早有人尝试过，但却造成了许多社会问题。通过这种方式戒了烟的人在后来的生活中产生了许多困扰，以至于这种方式在以后的戒烟疗法中成为禁行的方法。

我们认为最简单的路往往最困难。我们建立这种负面联系之后，这个人对烟就会产生强烈的反感，以至于身处有烟的环境里就会觉得不舒服，甚至于对抽烟的人产生强烈的反感。这可能会制造他在社会生活中的一些矛盾，这在戒烟之前的生活中都是不存在的。

正确的方法是教会来访者重新拾起对自己的掌控。不论吸烟舒服还是不舒服，我们都是被烟所控制的，这时要做的就是让他找回对烟的控制。嗜烟的人吸一口烟会觉得非常舒服。我们的治疗方式是建立新的联系，他把吸烟和舒服的感觉相联系，有吸烟冲动时，他想找回这种舒适的感觉。我们就可以把这种感觉与另外一件事或事物建立联系，找到一个替代品。这个连接可以是把手指捏在一起，可以是吸一口气，也可以是喝一杯水，马上就可以带回这种舒适的感受。这就好像接电源，打开无意识的大门，把这个连接重新接上。这样人就不会被香烟所控制。

6. 催眠能提高记忆力的科学机理是什么？实施的手段有哪些？

马春树：首先，催眠可以让人的注意力变得很集中。在催眠状态下，被催眠的个体不会关注周围的声音，而只关注在一件事情上。在这种情况下，潜意识的接收能力最强，潜意识和无意识之间是相互贯通的，这些信息很容易进入潜意识，从而大幅度提高记忆力。

其次，记忆力的好坏很大程度上在于提取信息的能力，而不在于收集或储存了多少信息。在催眠状态下，来访者可以轻而易举地回忆起一天，十天，一个月，一年，十年甚至于二十年前发生的事情，很多事情的细节甚至他当时都没有注意到。为什么？潜意识全方位地接收信息，并不挑选，于是这些东西都存在于无意识之中，关键在于你用什么方法去提取。所以，上课时其实记一遍就应该记住了，为什么课后学

习十遍二十遍却都无法记住呢？ 因为我们没有找到提取的途径，或者是不够畅通。 催眠可以使提取的途径变得流畅，能够和潜意识有意识地建立起这种沟通，使我们能够随意地进出潜意识。 这就好像到银行可以随时存取钱一样。

实施的手段，可以通过催眠师帮助来访者训练注意力的集中能力，训练他潜意识与意识的沟通能力和提取信息的能力。 这就像教练员训练运动员一样，设定好一个系统，就可以随时启动。

7. 高明的催眠师能否完全控制被试者的意志，而让其做出攻击与反社会的行为吗？为什么？

马春树：这个答案是可以，也不可以。 如果在受试者允许的前提下，这是可以达到的；如果受试者不允许，那是不可以的。 前提是高明的催眠师，答案是可以，有这个可能。 如果直接暗示一个人："走到窗户那儿，跳出去。"这显然不能让人跳下去，因为这是高楼，人的潜意识本身就有保护他不受伤害的本能。 但如果对他说："这是个滑梯，很有趣，你可以滑下去。"潜意识可能会相信这个暗示，于是从窗户"滑"下去，这就是有可能的。

8. 催眠术的禁忌症有哪些？是什么原因要把这些疾病列为催眠术的禁忌呢？

马春树：如前文所述精神状态不稳定的人是不适合做催眠的，另外，像抑郁症也可以算是催眠禁忌症的一种。 意识状态不稳定的病人接受催眠可能会加重病情，不适合做常规的催眠治疗。 尤其是自我催眠对于抑郁症是禁忌的，因为负面的自我会控制病人，造成病情的加重。 不过这个问题已经在现代催眠疗法中得到解决。

人格障碍的问题也属于催眠的禁忌症。 人格障碍的病人有固化的人格和思维模式，如果只是催眠而不伴随其他治疗，只能不断强化负面固化思想。

9. 您认为目前普通大众对催眠术误解最深的有哪五点？

马春树：第一点，就是认为催眠可以控制人。 催眠当然不是控制人，相反，是为了让人能够恢复对自己的控制。

第二点，是认为催眠可以抹去过去的记忆。 催眠无法抹去已有的

记忆，但是可以改变对这些记忆的看法。

第三点，认为催眠术可以让人说出心底的秘密。催眠是无法让人说出秘密的，除非是本人有意愿表述，催眠状态下可以帮助人回忆起一些事情。

第四点，“人桥实验”、“变成钢板”，舞台上的被试者好像完全失去控制，任由催眠师摆布。实际上，在舞台上表演的这些被试者都是梦游型人格，这类人在人群中占5%，催眠师的主要工作是将他们从人群中挑选出来，经过诱导，他们可以做出催眠师发出的任何指令，从另一角度上来看，这些人具备一定的表演型人格，他们并没有失去控制，只是给他们一个表演的舞台。他们极容易接受暗示，进入很深的催眠状态，表现出各种现象，如感觉不到疼痛，失去记忆等等，给大众造成误解，误以为催眠可以使任何人变得像舞台表演者一般。这是不可能发生的。

第五点，催眠就是睡觉。催眠是进入潜意识开放的状态，是一个来访者与治疗师极为开放的交流状态，绝不是睡觉。

10. 您认为目前国内的催眠师在运用催眠术时,常容易陷入的误区有哪些?

马春树：首先，催眠是娱乐。人们对舞台催眠师的工作有个定义，即运用催眠的技术娱乐大众，让人进入催眠状态，表现各种有趣的行为，所以是个娱乐行业而不是治疗行业。当他使用娱乐方法直接进入治疗，就会产生问题。因为舞台催眠都是直接暗示，但是针对病人或来访者就会收效甚微，无法进入催眠状态。舞台催眠术原本是为了娱乐大众，在缺乏心理治疗的基础上应用到治疗中显然不合适。

第二，只有部分人能被催眠。催眠师首先要测试人的暗示感受性，然后把人分成各类，其中有人“容易”被催眠，有人“不容易”被催眠，治疗师会挑选容易被催眠的人做治疗。这是一个普遍存在的误区，就是用暗示感受性的测试来把受试者分类，他因为不能被催眠而拒绝。这只能说催眠师的技术水平不够，并欠缺知识。

第三，错误的暗示方法。我们会负向或正向给出暗示的时机必须把握恰当。有时给出看似积极的暗示，其实包括了负面暗示的信息。

比如“你不会害怕。”这其实是包含了“害怕”的暗示。所以当母亲对一个要考试的孩子说“你不要紧张，不要紧张……”实际上孩子必然会产生紧张焦虑的状态。当治疗师以良好的心愿做出这样的暗示时，往往会产生负面的效果。

第四，催眠就是催眠治疗。实际上催眠和治疗是非常不同的概念。催眠只是导入状态，而治疗是如何在此状态下做具体的心理治疗工作。心理治疗是专门的行业，需要系统学习，而催眠很快就可以学习。

第五，想当然的治疗方法。所有的治疗方法都是经过多年的积累与研究出来的，不是想当然的，所以治疗师在应用催眠技术时，要十分地虚心学习，不是想当然地自创。

11. 催眠会成瘾吗？为什么？

马春树：接受催眠治疗会成瘾吗？答案是否。催眠治疗的目的有三个：一是和来访者沟通，了解他的状况；二是对他进行治疗，调整问题；三是教育，教会他方法和技术，让他能够在生活中运用，增加他的自我控制能力。我们就仿佛是教练，培养高质素的运动员；我们也是维修工人，帮助客户维修下水管道。没有人会成瘾地请人修管道。我们的工作是让人们的生活更完美，更好地调节心灵。我们给他配备工具，使他能够自行处理一些问题。催眠的目的是戒除成瘾，加强对自身的控制能力、自制能力以及管理能力。

12. 请举例谈谈您在留美学习或科研过程中，给您留下深刻记忆的案例有哪些？

马春树：在初期接触催眠治疗时，有一些案例给我留下了深刻的印象，让我真切地感受到催眠的巧妙、方便和实用性。比如有一个来访者，女性，由心理医生转介，主诉惊恐发作。心理医生为她开药，但她不希望服药，尽量少吃以免有副作用。来到我们这里，我用学院中学到的循环治疗的方法帮助她设定一个状态，做到一种转化，也就是当她一感到要惊恐发作时，就能迅速回到催眠时体会的放松状态中来。过了两周，就打电话来说已经好了，不用再做治疗了。因为她在出加州的高速路上塞车，这是她常常惊恐发作的场景，当她感到将要惊恐发作

时，她就马上打开药瓶，拿出半片药，正准备吃时，就感到非常轻松自然，感觉不到任何问题了。因为我们就是这样设定的，当她快要发作时就能感到轻松。

整个过程并没有究其惊恐发作的原因、病程等等，而是简单地重新设定，让她的生理反应不同而已。这在当时让我认识到催眠治疗的便捷之处。

另一个案例是在学习时一个名为伊莉莎的讲师给我们讲课，当时有《国家地理杂志》在现场录像，她做了一个恐惧症的案例，求助者害怕老鼠。治疗结束后当场恐惧就消除，求助者可以让老鼠在身体表面跑。仅仅一次50分钟的治疗，真正实施催眠只有不到25分钟。当时很震惊，但在学会之后，就会对其步骤很清晰。

恐惧症在心理治疗中非常棘手，因为恐惧的分类非常细致，并且一旦有了一个恐惧后，还会引发其他很多恐惧出来，有很多发散的恐惧表现。催眠对恐惧症的治疗却是十分有针对性，而且快速有效。

附录2　主要参考文献

专著

1. （英）大卫·T·罗利．傅延龄，郑永峰译．催眠术与催眠疗法．华夏出版社，1992 年。

2. （英）德雷顿．贺岭峰，李种云，田彬译．上海社会科学院出版社，2007 年。

3. （英）弗兰柔．李安宅译．交感巫术的心理学．商务印书馆，1931 年。

4. （德）瑞文斯托夫．方新译．自我催眠．中国轻工业出版社，2007 年。

5. （法）库埃．刘双译．心理暗示术．天津社会科学院出版社，2008 年。

6. （苏）麦德维捷夫．姚继民译．科学和宗教论心理现象．北京：生活·读书·新知三联书店，1957 年。

7. （日）美童春彦．沈英甲，吕萍萍译．催眠术入门．海潮出版社，1991 年。

8. （日）平井富雄．张克云译．中国青年出版社，1996 年。

9. （日）成濑悟策．杜海清译．催眠术．文汇出版社，2008 年。

10. （日）林贞年．张文青译．催眠方法入门．世界图书出版公司，2008 年。

11. （日）林贞年．余晓潮译．催眠的秘诀．世界图书出版公司，2008 年。

12. 王跃，杨黎主编．催眠心理学：在体育运动与调节大学生心理健康中的运用．中原农民出版社，2007 年。

13. 鲍芳洲．催眠学函授讲义（上卷）．中国精神研究会，1917 年。

14. 余萍客．电镜催眠法 第十二版增加特别讲座．上海心灵科学书局，1940 年。

15. 中国心灵研究会编．伦敦理学院催眠术讲义译本．心灵科学书局，1923 年。

16. 江波．实用催眠术．广东科技出版社．1993 年。

17. 高元桂．磁共振成像诊断学由．人民军医出版社，2005 年。

18. 李应．神秘的摄心术．广西人民出版社，2009 年。

19. 法拉，帕特森．卢晓辉译．记忆——剑桥年度主题讲座．华夏出版社，2006 年。

20. 余哲夫．符咒全书．精灵学社影印，民国十一年。

期刊论文

1. 方莉，刘协和，舒放．不同催眠感受性个体在清醒及催眠状态下的脑电图差异．中国临床康复，2005，（48）

2. 方莉，舒放，刘协和．不同催眠感受性个体脑电图半球优势差异中国组织工程研究与临床康复，2007，（5）

3. 方莉，刘协和．斯坦福团体催眠感受性量表的信度与效度分析．中国临床康复，2003，（25）

4. 王淑合．催眠暗示在侦察实践中的应用．中国人民公安大学学报，2001. 94（6）

5. 王慧良，张庆林．催眠与记忆．中国临床康复，2006. 10（18）

6. 崔崇庆，刘国隆．以听觉、视觉诱发反应为指标对气功态神经机制的初步探讨．气功与科学，1998. 6（8）

7. 刘秋莲．“预先型”讯问模式下的催眠术效应．铁道警官高等专科学校学报．2008，（3）

8. 吴承红，邰启扬．75 例个案催眠治疗的实证研究．扬州大学学报．2008，（6）

9. 王红椿，刘鸣．暗示条件下的错误记忆研究概述．心理学．2006. 29（4）

10. 邓斌，戴永江，岳筱雯，林岷格，曾惠明．催眠暗示心理疗法对复诊性病患者心理防御方式的影响．中外医疗．2009，（23）

11. 毛燕飞，李斌本，熊源长．催眠术与疼痛治疗．第二军医大学学报．2007. 28（5）

12. Ritzman, T., Accidental hypnosis in scholastic achievement.. Medical hypnoanalysis Journal, 1994. 9 (4)

13. Bandler, R. and J. Gringer, Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M. D. VOL. i. 1996: Delozier&Associates.

14. Green, J., et al., The 2003 APA Division 30 definition of hypnosis. American Journal of Clinical Hypnosis, 2005. 48 (2)

15. Elitzur. B., Hypnosis From An Evolutionary Perspective. European Jounal of Clinical Hypnosis, 2006. 7 (1)

16. Naish, P., Detecting Hypnotically Altered States of Consciousness. Contemporary Hypnosis, 2005. 22 (1)

17. Wagstaff, G. F., Can Hypnosis Cause Madness? Contemporary Hypnosis, 2000. 17 (3)